இராஜயோகச் சொற்பொழிவுகள்



ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தா

இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்க வெளியீடு

இராஜயோகச் சொற்பொழிவுகள்

அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிதானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. P. V. பரமசிவம், M. A., B. T.



வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் :: சேலம் ஜில்லா.

விலை] 1979 [ரூ. 5-00

O * O

Translation of:

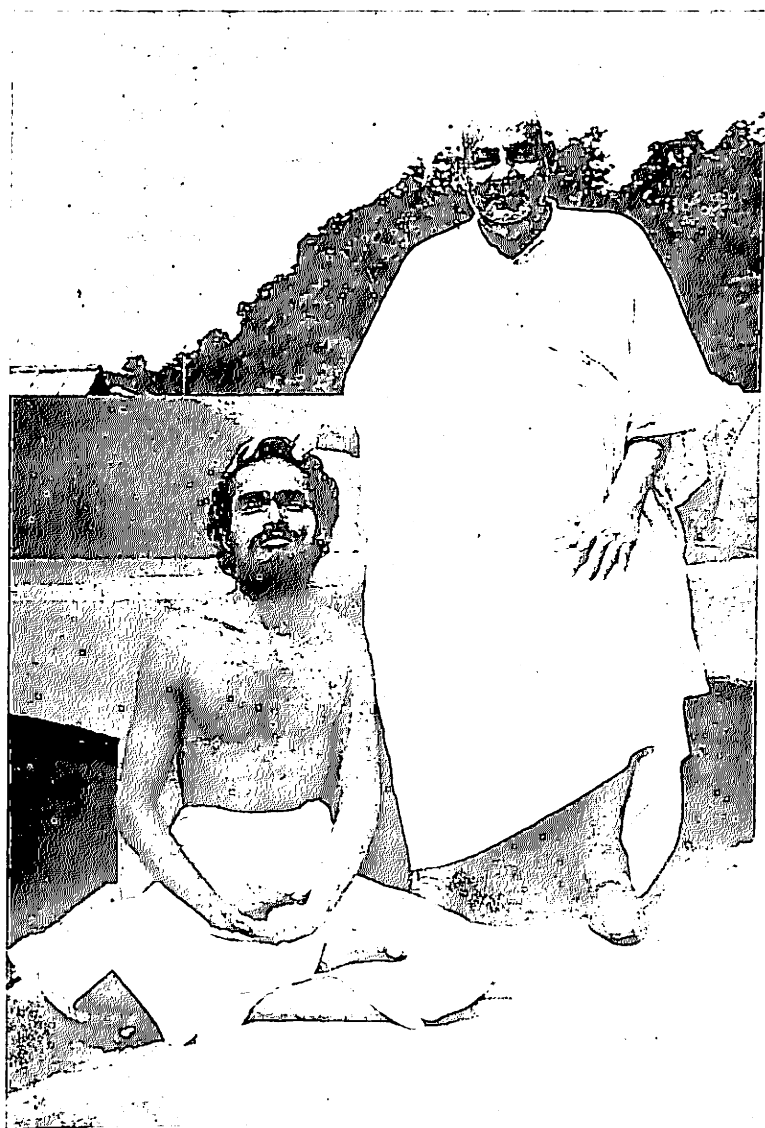
"LECTURES ON RAJA YOGA" in TAMIL

O * O

Printed out of the magnanimous donation of:

SRI SWAMI SIVALINGAM
Founder & Director
Prana Yoga Ashram and
Centers International
BERKELEY, CALIFORNIA
U. S. A.

Printed at The Literary Press, Salem - 636001.



GURUDEV SIVANANDA
with
SWAMI SIVALINGAM



H. H. SRI. SWAMI CHIDANANDA

PREFACE



Peace be unto all beings !

Adorations unto the Almighty Lord ! Homage unto the great Sage Patanjali, the ancient expounder of the science of Raja Yoga ! Salutations to Worshipful Master Gurudev Swami Sivananda at whose Feet this book is offered in reverence and devotion !

I am happy to give this brief preface to this little book on the subject of Raja Yoga edited by Sri Swami Vimalananda (formerly known as Sri. S. Nagarajan) who has been a devoted helper to me in innumerable ways over the past decade and more. The matter in this book comprises a series of class lectures given in Beirut (Lebanon) at the Yoga Shanti Niketan where I had been invited by the Founder-Director, Mrs. Louisa Raaff, known to her student circles as Mother Shanta. At the invitation of Mother Shanta and Mother Swami Lalitanandaji who generously helped towards this trip, I went to Beirut and stayed for six weeks in the spring of 1973 fulfilling a programme of a series of class lectures. Satsangas, Meditation sessions and puplic engagements. Two other friends who took great interest in my visit and were very helpful to me are Sri. Omar Mansaur and Jean Pierre Sara, both-spiritual seekers taking keen interest in Yoga practice and meditation. To these wonderful persons I owe a debt of gratitude and take this opportunity of recording it here.

The class lectures could not be taken down in shorthand mainly because English was not the prominent language in Beirut. It was French that the majority of people knew better than English. Hence the lectures were recorded on tape-recorder. Being transcripts from the tape, there is bound to be repetitions in many places in spite of editing. This task of carefully transcribing the talks and typing them and preparing the manuscript, has also been done by Swami Vimalananda. The careful correction of the manuscripts and later the proof-reading are the loving labours of Revered Swami Brahmanandaji and Swami Vivekanandaji respectively. My thanks are due to these three worthy monastic members of Gurudev's holy Ashram at Rishikesh. May God bless them. I must also mention the young student, Panos Tsakalian of the American University at Beirut who arranged lectures at the University.

These lectures have been given in very simple language avoiding technical terms as far as possible. They are easy to understand as they were originally addressed to a group of persons who were strangers to Indian philosophical thoughts and the subject of Yoga-Darshana. It was a new subject and the field was unfamiliar to their thought-forms. As such, these talks were necessarily made simple for them to grasp. An orderly sequence was attempted at the time of their delivery. Therefore, this arrangement makes the present volume something in the nature of a primary text-book on Patanjali Yoga. Hence it is felt that it may be of some value to beginners

and would help them to get a preliminary knowledge of Ashtanga Yoga.

Whatever is helpful and of any value in this volume belongs to Maharshi Patanjali, to whom I pay homage. Any discrepancies and shortcomings the reader may find, belong to me The entire project was undertaken in the spirit of Guru-Seva to worshipful Master Swami Sivanandaji.

I welcome this excellent Tamil Translation by Sri. P. V. Paramasivam, M. A., B. T. I congratulate the Rasipuram Branch of the Divine Life Society for having successfully undertaken the task of bringing out this useful publication. This has been made possible by the very generous donation voluntarily and lovingly offered by Sri. Swami Sivalingam, who has had the good fortune of receiving the personal blessings of Swami Sivanandaji Maharaj in the year 1961-62. For this generous gesture, may God bless Swami Sivalingam with long life, happiness, prosperity and success.

As always, the proprietors of Literary Press, Salem, who have been unfailing in their devotion to Gurudev's Divine Life Society's spiritual work, have done an excellent job of printing of this book.

I wish to express here my very best appreciation and good wishes to Sri. P. V. Paramasivam, Sri. Chandrasekhar Yogi Raj, the Literary Press, Salem and all its staff and Sri. Swami Sivalingam.

May God bless all of them as well as each and every one of the readers of this book with health, happiness, long life, peace, prosperity and highest spiritual blessedness.

Swami Chidananda
ॐ

Camp:
MADURAI
10—5—1979

முகவுரை

அனைத்துயிர்களுக்கும் அமைதி உண்டாவதாக !

எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு வணக்கங்கள் ! இராஜயோகக் கலையை பல்லாண்டுகளுக்கு முன்னரே விளக்கிய பதஞ்சலி முனிவருக்கு வணக்கங்கள் ! இந்த நூலைப் பணிவுடனும் பக்தியுடனும் நாம் சமர்ப்பிக்க அதை ஏற்றுக் கொள்ளும் அடிகளை யுடைய போற்றுதலுக்குரிய குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தர் அவர்களுக்கு வணக்கங்கள் !

இராஜயோகத்தைப் பற்றி ஸ்ரீ சுவாமி விமலானந்தா (பூர்வாசிரமத்தில் திரு. எஸ். நாகராஜன் என்று அழைக்கப்பட்ட) அவர்களால் தொகுக்கப்பட்ட இச்சிறு நூலுக்கு சுருக்கமான முகவுரை ஒன்றை எழுதுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். ஸ்ரீ சுவாமி விமலானந்தா அவர்கள் சென்ற பத்தாண்டு காலத்துக்கும் அதிகமாகவே எனக்கு எண்ணற்ற வகைகளில் அக்கறையுடன் உதவி செய்துள்ளார். இந்த நூலில் லெபனானிலுள்ள பெய்ரூட் நகரில் யோக சாந்திநிகேதனத்தில் நடந்த விரிவுரை வகுப்புகளிலாற்றப்பட்ட சொற் பொழிவுகள் தொகுத்து அளிக்கப்பட்டுள்ளன. அந்த நிறுவனத்தின் நிறுவன இயக்குனரும் தம் மாணவர்களால் அன்னை சாந்தா என்று அழைக்கப் பட்டவருமான திருமதி லூயிசா என்பவரின் அழைப்பின் பேரில் அங்கு சென்றேன். இந்தப் பிரயாணத்திற்குத் தாராளமாகவும் பெருந்தன்மை யுடனும் உதவிய அன்னை சாந்தா, அன்னை லலிதானந்தஜி அவர்களால் அழைக்கப்பட்டு, 1973-ம் ஆண்டு இளவேனிற்காலத்தில் பெய்ரூட் டுக்குச் சென்று ஆறுவார காலம் தங்கி இருந்தேன்.

அச்சமயம், விரிவுரை வகுப்புகளும் சத்சங்கங்களும், தியான நேரங்களும், பொது நிகழ்ச்சிகளும் அடங்கிய பல நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டேன். என்னுடைய பிரயாணத்தில் அதிக அக்கரை கொண்டு எனக்கு மிகவும் உதவிய இரு நண்பர் கள் ஸ்ரீ ஒமார் மன்சாரும், ஜீன்பியரி சாராவும் ஆவார்கள். அவர்கள் யோகப் பயிற்சியிலும் தியானத்திலும் மிக்க ஈடுபாடு கொண்ட ஆன்மீக சாதகர்கள். இந்த விந்தை மனிதர்களுக்கு நான் மிகவும் கடமைப்பட்டவன். அதை இங்கே சொல்லிக் கொள்ளும் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறேன்.

பெய்ரூட்டில் ஆங்கில மொழி அதிகமாகப் பயன்படுத்தாத படியால், என் சொற்பொழிவு களைச் சுருக்கெழுத்தில் எழுத முடியவில்லை. அங்குள்ள பெரும்பான்மையான மக்கள் ஆங்கிலத்தைவிட பிரெஞ்சு மொழியையே நன்றாக அறிந்திருக்கிறார்கள். ஆகையால் சொற்பொழிவு கள் டேப் ரிகார்டரில் பதிவு செய்யப்பட்டன. மீண்டும் அதிலிருந்து கேட்டு எழுதப்பட்டதால், கவனமாகத் திருப்பித் திருப்பித் தொகுத்தாலும் சில இடங்களில் சொன்னவையே சொல்லப் பட்டுள்ளனபோல் இருக்கும். பேச்சைக் கேட்டு எழுதி, தட்டச்சில் தயார் செய்து, கைப் பிரதியைக் கவனமாகத் தயார் செய்யும் வேலையையும் சுவாமி விமலானந்தரே செய்தார். கைப் பிரதியில் உள்ள பிழைகளை நீக்குதலும், பின்னர் அச்சுப் பிரதியில் உள்ள தவறுகளை நீக்குதலும் ஆகிய இரண்டு பணிகளையும் முறையே சுவாமி பிரம்மானந்தரும், சுவாமி விவேகானந்தரும் அன்புடன் விரும்பிச் செய்தனர். ரிஷிகேசத்தில் குருதேவரின் புனித ஆசிரமத்திலுள்ள இம்மூன்று பெரியவர்களுக்கும் என் நன்றி உரித்தாகுக. இறைவன் அருள் அவர்

களுக்குக் கிட்டட்டும். பெய்ரூட் அமெரிக்கப் பல்கலைக் கழகத்தில் சொற்பொழிவுகளை ஏற்பாடு செய்த பல்கலைக் கழக மாணவனுன பாஞேஸ் ஸகாலியன் என்னும் இளைஞரைப்பற்றியும் இங்கு குறிப்பிடவேண்டும்.

இந்தச் சொற்பொழிவுகள் எளிய நடையில் கொடுக்கப்பட்டன. கூடியவரையில் கலைச் சொற்கள் பயன்படுத்தப் படவில்லை. இந்திய தத்துவ சிந்தனைகளுக்கும் யோக தர்சனமாகிய பொருளுக்கும் புதியவர்களான மக்களுக்காக முதலில் சொல்லப்பட்டதால், அவைகள் எளிதில் புரிந்து கொள்ளும்படி அமைந்துள்ளன. அது ஒரு புதிய பொருள். அதுவரை அவர்கள் அதைப்பற்றி அறிய மாட்டார்கள். எனவே அவர்கள் புரிந்துகொள்ளும் அளவுக்கு எளிய முறையில் அமைக்கப்பட்டன. சொல்லும்போதும் படிப்படியாகவும் சீராகவும் சொல்ல முயற்சிக்கப்பட்டது. ஆகவே இம்முறையில் அமைக்கப்பட்ட இந்த நூல் பதஞ்சலியோகத்தைப் பற்றி ஒரு தொடக்க நிலை பாடபுத்தகம் போன்று இருக்கிறது. எனவே ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு இது பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது அஷ்டாங்க யோகத்தைப்பற்றி தொடக்க நிலை அறிவாவது பெற உதவும் எனக் கருதுகிறேன்.

இச்சிறு நூலில் ஏதாவது உபயோகமாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருந்தால், அது வணக்கத்திற்குரிய பதஞ்சலி முனிவரையே சாரும். இதில் குற்றம் குறைகள் எவற்றையேனும் படிப்பவர்கள் கண்டால் அவைகள் என்னையே சாரும். இந்தப் பணி முழுவதும் வணக்கத்திற்குரிய சுவாமி சிவானந்தருக்குச் செய்யும் ''குருசேவை'' என்ற உணர்வுடன் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

திரு. பி. வி. பரமசிவம், எம். ஏ., பி. டி., அவர்களின் அற்புதமான தமிழாக்கத்தை

வரவேற்கிறேன். இந்தப் பதிப்பை வெற்றிகரமான முறையில் வெளியிட்டதற்காக இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கக் கிளையைப் பாராட்டு கிறேன். இப்பணி நிறைவேறுவதற்கு காரணம் சுவாமி சிவலிங்கம் அவர்கள் பெருமனதுடனும், அன்புடனும், தாராளமாக அளித்த நன்கொடையே ஆகும். அவர் 1961–62-ஆம் ஆண்டிலேயே சிவானந்தஜி மகராஜ் அவர்களிடம் நேரில் ஆசி பெறும் பேறுபெற்றவர். இந்த நற்செய்கைக்காக இறைவன் சுவாமி சிவலிங்கனுருக்கு நீண்ட ஆயுளை யும், இன்பத்தையும், வளத்தையும், வெற்றியை யும் அருள்வாராக!

வழக்கம்போல சேலம் லிட்டரரி பிரஸ் உரிமையாளர்கள், குருதேவருடைய தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் மேற்கொள்ளும் ஆன்மீகத் தொண்டில் அவர்களுக்குள்ள குன்றாத பக்தியுடன், இந்நூலை அச்சிடும் அருமையான பணியைச் செய்திருக்கின்றார்கள்.

என்னுடைய நல்வாழ்த்துக்களையும், பாராட்டுதல்களையும், திரு. பி. வி. பரமசிவம், திரு. சந்திரசேகர யோகிராஜ், சேலம் லிட்டரரி பிரஸ், அதிலுள்ள பணியாட்கள், மற்றும் சுவாமி சிவலிங்கம் ஆகிய அனைவருக்கும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அவர்கள் அனைவருக்கும் மற்றும் இந்நூலைப் படிக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் இறைவன், உடல் நலம், இன்பம், நீண்ட ஆயுள், அமைதி, வளம், மிக மேலான ஆன்மீகப் பேரின்பம் ஆகியவற்றை அருள்வாராக.

தங்கல்: மதுரை
10—5—79

சுவாமி சிதானந்தா.

ஓம்

பொருளடக்கம்



முத்தமிழ்ப் பண்ணை

ஓம்

இராஜயோகச் சொற்பொழிவுகள்

முதற் சொற்பொழிவு

இராஜயோகம் ஒரு உலகப் பொது அறிவியல்

அன்பிற்குரிய அழியா ஆன்ம நேயர்களே !

அருட்ஜோதியின் ஆனந்தக் குழந்தைகளே !

யோகக்கலையின் பெயரில் உங்கள் அனைவருக்கும் நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். தொன்மைக் கலையான யோகக்கலை, கீழை நாடான இந்தியாவிலேயே முதன் முதலில் உருவாக்கப்பட்டது. அக்கலை நுட்பமாக ஆராயப்பட்டு, நன்கு பயிலப்பட்டதும் இந்தியாவிலேதான். இருப்பினும் அக்கலையைப் பயன்படுத்திப் பெருநிலை பெறும் உரிமை, மனித இனம் முழுமைக்கும் பொதுவானதாகும். அங்கிங்கெனாதபடி அண்ட சராசரம் முழுதும், பரவியும் விரவியுமுள்ள பேருணர்வுப் பெருநிலையை, அடைய வழிகாட்டும் யோகக்கலை, மனித இனத்தின் பொதுச் சொத்தாகும். சாதி சமயத் தடைகளின்றி, இனம், மொழி, நாடு என்ற வேறுபாடின்றி, எந்நாட்டாரும், எம்மதத்தாரும், எக்கொள்கையினரும், அனுபவத்தால் உணர்ந்து சரிபார்த்துக் கொள்ளத் தக்க, ஆன்மீக நெறிமுறைகளைக் கொண்டது யோகக்கலை.

அகில உலகிலும் வாழும், சகல ஜீவராசிகளிடமும் காணப்படும் பொதுத் தன்மை, உணர்வு நிலையேயாகும். வெவ்வேறு வண்ணமும் வடிவமும் கொண்ட மணிகள் பலவற்றையும் இணைத்து, ஒரு கழுத்தணியாகத் தோன்றச் செய்வது, அம் மணிகளினூடே செல்லும் இணைப்பு இழையேயாகும். அஃதேபோல் அண்டங்கள் அனைத்திலும் வாழும் உயிர்த்தொகுதிகள் அனைத்தையும், அவ்வுயிர்களிடத்துக் காணப்படும், கண்ணுக்குத் தெரியாத நுட்பமான உணர்வு நிலையே, இணைத்து வைக்கின்றது.

வேறுபட்ட தோற்றமுடைய மணிகளை, ஒன்றுபடுத்திக் காட்டுவது இணைப்பு இழை. மேலெழுந்தவாரியான, நமது வெளிப் பார்வைக்கு, வெவ்வேறு வடிவங்களாகத் தோற்றமளிக்கும் உலகப் பொருட்கள், உலக உயிர்கள் அனைத்தையும் இணைத்து வைக்கும் அம்சமாக விளங்குவது ஆன்மீக சக்தியான உணர்வு நிலையேயாகும். புறத்தோற்றத்திற்கு வேறுபட்ட வடிவங்களாய், உலகப் பொருட்களும் உலக உயிர்களும் தோற்றமளிப்பினும், நோக்கரிய நோக்காய், நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வாய் நின்று, அவையனைத்தையும், பேருணர்வு ஒன்றே இணைத்துவைக்கின்றது. அப்பேருணர்வே சூத்ரதாமன், கடவுள், இறைவன் என அழைக்கப்படுகின்றது.

உலக உயிர்கள் அனைத்திடத்தும் பொதுவாகக் காணப்படும் உணர்வு நிலையான ஆன்மா, மனவிருத்திகளில் ஈடுபட்டு, அதன் விளைவாக, புலன் உணர்விலும், உடல் உணர்விலும் சிறைப்பட்டுள்ளது.

மனவிருத்திகளிலும் உடல் நினைவுகளிலுற சிறையுண்டுள்ள உணர்வு நிலையை, அச்சிறை

யினின்று விடுவித்து, அதன் ஆதி நிலையான மாசு படாத் தூயநிலைக்கு மீட்டெடுத்துச் செல்லத்தக்க உபாயமுறையை, ஓர் ஒழுங்குமுறையை, யோகக் கலை அளிக்கின்றது. துன்பம் கலவாத பேரின்பப் பெருநிலையே, மனிதனின் உண்மை இயல்பு என்பதே யோகக் கலையின் அடிப்படைக் கொள்கை யாகும். இவ்வுண்மையைத் தமது சொந்த அனு பவத்தில் கண்டுணர்ந்த ஞானிகள், யோகக் கலையை உருவாக்கி, உலகுக்கு அருளியுள்ளனர்.

மனிதனின் உண்மை இயல்பு ஆனந்தமய மானது; சாந்தி நிறைந்தது. துன்பம், துயரம், துக்கம், ஏக்கம், பரபரப்பு, போராட்டம், கண்ணீர் ஆகியவற்றிற்கு மனிதனின் உண்மை இயல்பில் இடமில்லை. ''இன்பமே எந்நாளும், துன்பமில்லை'' என்பதே ஆன்ம கீதமாகும். எனவே, மனம், புலன், சடப்பொருள்கள் ஆகியவற்றின் தளைகளி னின்று உணர்வு நிலையை விடுவிக்கும் விஞ்ஞான பூர்வமான முறையே ராஜயோகமாகும். ராஜ யோகம் எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட சமய நம்பிக்கை யுடனோ, கொள்கையுடனோ முரண்படுவதன்று. சமயங்களின் ஆணிவேரை ஆராய்ந்து பார்த்தால், எல்லாச் சமயங்களுமே, துன்பம் அணுகவியலாத பேரின்ப நிலையை, மனிதன் அடைய உதவும் நெறியை உணர்த்துவதையே, தமது முடிந்த குறிக் கோளாகக் கொண்டுள்ளன என்பது தெளிவாகும்.

சமயத்தின் குறிக்கோள், பக்திப்பரவசநிலை, மோட்சம், வீடுபேறு, விடுதலை, நிர்வாணம் என்று வேறு வேறு பெயர்களால் வெவ்வேறு மதங்கள் அழைத்தாலும், அச்சொற்கள் குறிக்கும் முடிவான குறிக்கோள் நிலை ஒன்றேயாம். மனிதனைக் கடவுளுக்கருகில் கொண்டுவரும் முறையிலேயே பல் வேறு சமயச் சடங்குகளும், சமயக் கிரியைகளும்

அமைந்துள்ளன. நிலைபேறில்லா இவ்வுலக வாழ்க்கையின், குறையுடைய அனுபவங்களைக் கடந்து, நிறைநிலையில், அண்டகோடிகள் அனைத்திலும் பரவியுள்ள உயிர்ச்சக்தியே கடவுள் அல்லது மெய்ப்பொருள் எனப் பகரப்படுகின்றது. பரிபூரண ஆனந்த நிலையான சாந்தி நிலையே கடவுள் என்ற சொல்லால் குறிக்கப்படுகின்றது. அந்நிலையை அடைய உதவவே சமயங்கள் தோன்றியுள்ளன.

யோகம் என்பது ஏட்டளவில் நிற்பதன்று, அது வாழ்க்கையை மேம்படுத்தும் நடைமுறைப் பயிற்சிக்கான திட்டத்தைத் தரும் அறிவியற் கலையாகும். யோகக்கலை இந்தியாவில் முதன் முதலில் தோன்றியது. இருப்பினும், எச்சமயத்தாரும் 'எமக்கே உரியது யோகக்கலை' எனத் தனியுரிமை பாராட்டிக் கொள்ளவியலாதவாறு மனித இனம் முழுமைக்கும் பொதுச் சொத்தாக யோகக்கலை விளங்கி வருகின்றது. யோகம் என்ற சொல்லுக்கே, துன்பத்திலும் துயரத்திலும் மனிதன் சிக்கித் தவித்தலை, ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டு வருதல் என்ற பொருளுண்டு.

இவ்வுலக வாழ்க்கை, மனிதன் விரும்பாத, துன்பமிக்க, கசப்பான அனுபவங்களையே மிகுதியாகக் கொண்டது. இக்கசப்பான அனுபவங்களைத் தடுத்துக் கொள்வதிலேயே, தன் வாழ்நாளின் பெரும் பகுதியை மனிதன் செலவிடுகின்றான். தன் வாழ்நாளின் இறுதியில், தான் விரும்பாத அவ்வனுபவங்களைத் தன்னால் தடுக்க இயலாது என உணர்ந்து, நெஞ்சு புண்ணாகி மாள்கின்றான். துன்ப அனுபவங்கள் லௌகீக வாழ்க்கையுடன் பின்னிப் பிணைந்த ஒரு அம்சமாகும். இவ்வுண்மையை உணராத மாந்தர், துன்பமே இல்லாத இன்பம் நிறைந்த லௌகீக வாழ்க்கை வாழ முற்படு

கின்றனர். கானல் நீரைப் பருகும் இம்முயற்சியில், படைக்கப்பட்ட நாள்தொட்டு இன்றுவரை மனித இனம் செய்து வந்துள்ள முயற்சி, பெருந்தோல்வி யையே அடைந்துள்ளது.

துன்பத்தை முற்றிலும் தவிர்த்து, நிறைவான பேரின்ப நிலையில் சுகித்திருத்தல் மனிதனுக்கு இய லாத காரியமன்று; இயலும் காரியமே. ஆனால் மனிதன் தவறான வழியில் சென்று, பேரின்ப நிலை யைத் தேடுவதாலேயே அது சாத்தியமற்றதாகி விடுகின்றது. வெளி உலகப் பொருட்களில் அவன் பேரின்பத்தைக் காண முற்படுகின்றான். அழியக் கூடிய, மாறக்கூடிய, குறையுடைய தன்மையை உலகப் பொருட்கள் பெற்றிருத்தலால், அவற்றில் நிலையான நிறைவான பேரின்பத்தைப் பெற மனிதன் தவறிவிடுகின்றான். உலகப் பொருட்கள் கால தேச வர்த்தமானத்திற்குக் கட்டுப்பட்டன. குறையுடைய உலகப் பொருட்கள் நிறைவான இன்பத்தைத் தருதல் எங்ஙனம்? உலகப் பொருட் கள் ஒன்றையொன்று சார்ந்து நிற்கும் தன்மையன. எனவே உலகப் பொருட்களைத் துய்க்குமளவு சார்ந்து நிற்கும் அடிமை உணர்வு தோன்றுமே யன்றி, முழு சுதந்தரநிலையாகிய வீடுபேறு எவ்வாறு மனிதனுக்குக் கிட்டும்? உலகப் பொருட்கள் ஒவ்வொன்றும் தத்தமக்குள்ளேயே முரண்பட்டு நிற்கும் பேத உணர்வுடையன. எனவே அவற்றைத் துய்ப்பதால் அபேதநிலையில் ஏற்படும் ஆனந்த பரவச நிலை எவ்வாறு ஏற்படும்? உலகப் பொருட்களுடன் நாம் கொள்ளும் தொடர்பு போலியானது. அவை சின்னாட்களிலேயே பிரிந்து செல்லும் தன்மையன. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக உலகப் பொருட்களுடன் மிகக்குறைபாடுடைய கருவியால், மனிதன் தொடர்புகொள்வதே

அவனுக்கு இவ்வுலக வாழ்வில் பேரின்பம் கிட்டா ததற்கான தலையான காரணமாகும்.

எந்தக் கருவியின் மூலம், மனிதன் வெளி உலகுடன் தொடர்பு கொள்கின்றான்? ஐம்புலன் களுடன் கூடிய உடலாலேயே தொடர்பு கொள் கின்றான். ஐம்புலன்கள் எத்தகையன? நோயாலும், விபத்தாலும், முதுமையாலும், போதிய திறனின் மையாலும் பல சமயங்களில் தவறான பொறிக் காட்சியையே நமக்கு அளிக்கும் தன்மையன.

உடல் பல குறைகளை உடையது. பிறப்பும், இறப்பும், தோற்றமும் அழிவும், வளர்ச்சியும் அழிவும், மாற்றமும் நிலையாமையும் உடையது இவ்வுடல். இவ்வளவு குறைபாடுகளுடைய உடல் குறையற்ற நிறைவான பேரின்பத்தை எவ்வாறு தருதல் இயலும்?

மேலும் வெளி உலகை உணர உதவும் ஐம்புலன் கள் நாளடைவில் வலிவை இழந்து விடுகின்றன. நோய் அவற்றைச் சிறிது சிறிதாக அழித்து விடுகின்றது. முதுமைக் காலத்தில் கண்பார்வை மங்கி, காது கேளாது; உறுப்புக்கள் பலஹீனமடை கின்றன. எல்லாப் புலன்களுமே செயலிழந்து விடுகின்றன. இவ்வாறு பிறப்பு, வளர்ச்சி, மாற்றம், நோய், முதுமை, சிதைதல், மரணம், ஆகிய இயற்கை நடைமுறைக்கு உடல் ஆளா கின்றது. மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட பூகம்பம், கொள்ளை நோய், பஞ்சம் ஆகியனவும் உடலைப் பெருந்துன்பத்திற்கு ஆளாக்குகின்றன. யுத்தம், புரட்சி, மலேரியா நோயை விளைக்கும் கொசுக்கள், மஞ்சள் ஜுரம், க்ஷயரோகம், ஆஸ்துமா, புற்று நோய், வயிற்றுக் கடுப்பு, காலரா ஆகிய நோய்களை யும், ஆபத்துக்களையும், மனித உடல் சமாளிக்க

வேண்டியுள்ளது. வெப்பக்காற்று, குளிர்காற்று, வறட்சி, பெருவெள்ளம், பேய்க்காற்று, சுழற் காற்று, கொடிய பனிக்காற்று ஆகிய இயற்கை உற்பாதங்கள் வேறு உள்ளன. சிங்கம், புலி, நோய்க்கிருமிகள் ஆகிய தீங்கு விளைவிக்கும் பிராணி கள் தவிர, துன்பத்தைத் தோற்றுவிக்கும் மிருக இயல்புகளை வேறு மனிதன் தனக்குத்தானே படைத்துக் கொள்கின்றான். சினம், வெறுப்பு, பொறாமை, பேராசை, எரிச்சல், ஏமாற்றம், காமம் போன்ற தீவிர வேகங்கொண்ட தீய பண்புகள் மனிதனது மனத்தைக் கொதிகலனாக்கி, இதயத்தைச் சல்லடைக் கண்களாகத் துளைத்து, சித்திரவதை செய்து, அவனது அமைதியைப் பறித்துவிடுகின்றன. மனிதனின் அமைதியைப் பறிக்கும் தீய சக்திகள் அவனுள்ளேயே அமைந் துள்ளன. தானே தனக்குப் பகையாய் அமையும் முறை இவ்வாறே யாகும். தனது ஆளுகைக்கு உட்படாது, தனது மனத்தகத்தே எழும் ஏக்கம், பேராசை, அழுக்காறு, வெகுளி ஆகிய தீய பண்பு களின் போராட்டத்தில் மனம் பெருங்குழப்பத்தில் மூழ்கி விடுகின்றது. மனிதனின் இக்குழப்ப நிலையை, மேனாட்டு மனநூல் வல்லுணர்கள் ஓரளவு தொட்டுக்காட்டி உள்ளனர். மனிதனுக்குத் தீமை பயக்கும் வெளிச் சக்திகளைவிட அவனுள்ளேயே தோன்றும் தீய எண்ணங்கள் எவ்வாறு அவனுக்குக் கேடு சூழ்கின்றன எனவும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இச் சூழ்நிலைகளில் நிலைத்த பேரின்பம் பெறுதற்கான வாய்ப்பு குறைந்து வருவதுபோல் தென்படுகிறது. துன்பம், துயரம் ஆகியவற்றை நீக்கிக்கொண்டு, பேரின்ப நிலையில் சுகித்திருத்தல் ஆகாயத் தாமரை பறிப்பதுபோல மனிதனால் அடையமுடியாத நிலை போல் தோன்றுகின்றது. சுகம்நாடும் மனிதனின் மனத்தில் நம்பிக்கையின்மை ஏற்படுகிறது. பேரின்ப நிலை தனக்கு என்றும் எட்டாத நிலை என எண்ணிச்

சோர்வுறும் மனிதனுக்கு, உற்றுழி உதவும் ஊன்று கோலாக, யோகக் கலை வந்தமைகிறது. நீர்மேல் குமிழிபோரன்ற இந் நிலையில்லா வாழ்க்கை, அல்லல் பிறவி என பல அறநூல்களும் வலியுறுத்திக் கூறும் சூழ் நிலையில், மனிதன் பேரானந்தம் பெறவே படைக்கப்பட்டுள்ளான் என்று அழுத்தந் திருத்த மாக அறிவிப்பதால், யோகக் கலை மிக முக்கிய மானதும் அவசியமானதும் ஆகும். மனிதன் பேரானந்த நிலையில் நிலைத்திருக்கவேண்டியவன் என்ற கொள்கையை, யோகக் கலை நிரூபிக்கின்றது. மனிதன் அடையவேண்டிய பேரானந்த நிலையை, அவன் தன்னைச் சித்திரவதை செய்துகொண்டு அடையவேண்டியதில்லை. பேரானந்தப் பெருநிலை இறப்பிற்குப் பின் பெறும் நிலையுமன்று. பேரானந்த நிலை, இவ்வுலகில், இப்பிறவியிலேயே பெறத் தக்கது. பேரானந்த நிலை மனிதனின் பிறப்புரிமை. இவ்வுரிமையை, நினைவுபடுத்திக்கொண்டு, அதனை அடைய முயன்றால், இங்கு, இவ்வுலகில், இவ் வாழ்க்கையிலேயே, ஒவ்வொரு மனிதனும் அதனைப் பெறுதல் சாத்தியம்.

யோகக் கலையின் குறிக்கோள்

மனிதனின் யதார்த்த நிலையான நிறை இன்ப நிலையில், மீண்டும் அவனைக் கொண்டு சேர்ப்பதே யோகக் கலையின் குறிக்கோளாகும். உடல், புலன் கள், மனம், ஆகியவற்றின் ஆதிக்கத்தினின்று, மனிதனை விடுவிப்பதன் மூலம் யோகக் கலை இச் சீரிய செயலைச் சாதிக்கின்றது. இப்பொழுதே, இவ்வுலகிலயே பெறக்கூடியதென யோகக்கலை உறுதி கூறும் பேரானந்தப் பெருநிலையை மனிதன் அடையத் தடையாய் அமைவது அவனது புலனின்ப ஈடுபாடேயாகும். துன்பத்தின் சேர்க்கையினின்று விடுபடுவதே யோகமாகும். பேரானந்தப்

பேருணர்வுடன் தன் உணர்வை இணைத்துக் கொள் வதன் மூலம், துன்பங்களை முடிவுக்குக் கொண்டு வரலாம். தூய ஆனந்த நிலைப்பொருளே ஆத்மா வெனப்படுகிறது. அவ்வானந்தப் பொருள் பிரம்மம், கடவுள், அல்லா, ஈஸ்வரன் போன்ற பல பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகின்றது. பரமாத்மா, மாறு உலக நியதி, மாறு இறைக் கோட்பாடு என்ற பெயர்களிலும் அப்பேருணர்வு அழைக்கப்படுகின்றது. அப்பேருணர்வே எல்லா உயிர்கட்கும் அடிப்படையாய் அமைந்து, அவற்றின் வாழ்க்கைக்கும், அவற்றின் விருப்ப நிறைவேற்றத் திற்கும் உறுதுணையாக தோன்றுநிலையில் இருந் துதவுகிறது. அப்பேருணர்வுடன் உமது உணர்வு ஒன்றுகக் கலந்து நிறைவதே யோகமாகும். நிலை பேறற்ற மாறும் தன்மையுடைய உலகப் பொருட் க்ளில் உமது புலன்களும், மனமும் செல்லாது தடுத்து, ஒருமையுள் ஆமைபோல் அவற்றை அடக்கினுல், அந்த உயர்நிலையை அடையலாம். பரமாத்மாவுடன் ஜீவாத்மா ஒன்றிக் கலப்பதற்குத் தேவையான அடிப்படைத் தேவை புலனடக்கமும் மனவடக்கமுமேயாகும். அழியும் தன்மையுடைய உலகப் பொருட்களுடன் நமக்குள்ள தொடர்பைத் துண்டித்துக்கொண்டு, அழியாத, சாசுவதமான, என்றுமுள்ள சத்திய மெய்ப்பொருளுடன் தொடர்பு கொள்ளும் முறையை யோகம் நமக்குக் கற்பிக்கின்றது. 'நான்' என்ற உணர்வழிந்து உங்களை இறைவனுடன் இணைத்துக் கொள்வதால் உலகப் பொருட்களில் தேடிக் கிடைக்காத பேரானந்தம் ஏற்படுகிறது. ஜீவபோதம் நீங்கு தலும் பரபோதம் ஏற்படலும் ஏககாலத்தில் நடை பெறும் ஒரே செயலாகும். துன்பம், துயரம், அழிவு ஆகிய தன்மைகளையுடைய பொருள்களினின்று விலகிக் கொள்வதே யோகமாகும்.

10

நால்வகை நெறிகள்

குறையுடைய, அழியக்கூடிய பொருள் களினின்று விலகி, என்றுமுள்ள இறைவனுடன் உணர்வுபூர்வமான இணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதே யோகக் கலையின் சாராம்சமாகும். இவ் விணைப்பை எவ்வாறு ஏற்படுத்திக்கொள்வது? அவ்வாறு இணைப்பை ஏற்படுத்துவதற்கான வழி ஒன்ரு, பலவா? இவ்வினவிற்கு ஒரு வழிதான் உண்டு; பலவழிகளும் உண்டு என இருவித விடை களையும் பகரலாம். ஏன் இத்தகைய இரு விடை?

தெய்வீகத் தன்மையை நோக்கிய பயணம், மெய்ப்பொருளை நோக்கிய பயணம், நாம ரூபத்தி னின்று நாமரூபமற்ற நிலையை நோக்கிச் செல்லும் பயணம், தனித் தன்மையினின்று பொதுத் தன்மையை நோக்கிய பயணம், 'நான் உணர்வு நழுவி, 'தான்' உணர்வை நோக்கிய பயணம், மனித நிலையினின்று தெய்வீக நிலையை நோக்கிய பயணம் என்ற ஒரே பயணத்தையே எல்லா யோகங் களும் பின்பற்றுவதால் ஒருவழிதான் உண்டு எனக் கூறலாம். மனிதர்களின் வெவ்வேறுவிதமான மன அமைப்புகளை ஒட்டி இப்பயணம் மேற்கொள்ளத் தக்கது என்ற முறையில் பல வழிகள் உண்டு எனக் கூறலாம். நீர் பெற்றுள்ள மனோ சக்திகளில் ஒன்று அல்லது பலவற்றைப் பயன்படுத்தி, இறைவனை நோக்கிய தெய்வீகப் பயணத்தைத் தொடங்கி வெற்றிகரமாக முடிக்கலாம். எந்த ஒரு குறிப்பிட்ட மனோ சக்தியைப் பயன்படுத்தி மெய்ப்பொருளை நோக்கி முன்னேறுகிறோமோ, அதற்கேற்ப யோக நெறிமுறை அமைந்து, ஒரு குறிப்பிட்ட பெயரையும் பெறுகின்றது. தத்துவ ஆராய்ச்சியின் மூலம் மெய்ப்பொருளைப் பற்றிய அறிவையும் அனுபவத்தையும், நீர் பெற முயலும்

போது, உமது புத்தியையும் பகுத்தறிவையும் பயன் படுத்துகின்றீர். இம்முறையில் உமது உணர்வுநிலை அறிவு வழியாக வெளிப்படுகின்றது. இம்முறையை நீர் பின்பற்றும்பொழுது தத்துவ ஆராய்ச்சியாள ராகின்றீர். நீர் பின்பற்றும் இந்நெறி வேதாந்த சாஸ்திரத்தில் 'ஞானயோகம்' என அழைக்கப் படுகின்றது. உமது புத்தியைப் பயன்படுத்து வதற்குப் பதிலாக, உமது உணர்ச்சியை, அன்பு காட்டும் திறமையை, பரிவு, பாசம், பற்று ஆகிய உணர்ச்சிகளைக் காட்டும் திறமையைக் கருவியாகப் பயன்படுத்தி, இறைவனுடன் இணைப்பை ஏற் படுத்திக்கொள்ள முயன்றால் அந்நெறி, பக்தி மார்க்கம் எனும் அன்பு நெறியாக அமைகின்றது. உமது எண்ணத்தின் வலிமையை, மனோசக்தியைப் பயன்படுத்தி, எங்கும் பரவியுள்ள பேருணர்வுடன் உம்மை இணைத்துக் கொள்ள முயன்றால், ஆராய்ச்சி, மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் ஆகிய படிகளைக் கொண்ட பாதையைப் பின்பற்றும் ராஜ யோகியாக ஆகின்றீர். மேற்சொன்ன ஞானி, பக்தன், ராஜயோகி அனைவரும் தம்மிடத்து இயற்கையாக அமைந்துள்ள வெவ்வேறு மனோ சக்தியைப் பயன்படுத்தினாலும், ஒரே குறியை நோக்கியே முன்னேறுவதால், அவர்கள் முன்னேற் றம் அனைத்தும் ஒரே தன்மையன எனக்கூறலாம். உமது முன்னேற்றிற்காகப் பயன்படுத்தும் சாதனம் மாறுபட்டாலும் சென்று சேரும் குறி ஒன்றே யாதலால், யோகமும் ஒன்றேயெனப் பகரலாம்.

கடவுளை நோக்கிய பயணத்தில் வெவ்வேறு மனோசக்திகள் பயன்படுத்தப்படுவது ஏன்? அனை வரும் ஒரே மனோசக்தியை ஏன் பயன்படுத்த லாகாது? கடவுள் மனிதர்களை ஒரேவிதமாக, ஒரே படித்தரமாக, ஒரே மாதிரி படைக்கவில்லை. மக்களிடையே வெவ்வேறு மன வியல்புகள் காணப்

படுகின்றன. அதேபோல் அவர்களின் விருப்பங் களும் மாறுபடுகின்றன. ஒருவரிடத்து இயற்கை யாகவே, மன உறுதி, பகுத்தறிவு, அன்புணர்வு ஆகியன ஒரே சீராக, ஏற்றத் தாழ்வின்றிக் காணப் படலாம். இருப்பினும் அவரது விருப்பத்திற் கேற்ப, ஒரு குறிப்பிட்ட நெறியிடம் அவர் சார்புடையராக இருப்பார். எல்லா மன இயல்பு கட்கும், மனோசக்திகட்கும், மன விருப்பங்கட்கு ஏற்ப ஒரு குறிப்பிட்ட நெறியிடம் அவர் சார் புடையராக இருப்பார். எல்லா மன இயல்பு கட்கும், மனோ சக்திகட்கும் மனவிருப்பங்களுக்கு மேற்ப, சமயத்தின் சாரம்சத்தை சிறிதும் மாற்ருது, ஒன்றிற்கொன்று சமமதிப்புடைய நெறிகள், யோகத்தை வகுத்துத்தந்த பெரியோர் களால் நம் நாட்டில் உருவாக்கப்பட்டன. அவ் வெவ்வேறு நெறிகளில் மூன்று நெறிகள் குறிப்பிடத் தக்கன. புத்தி, பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்தும் அணுகுமுறை ஞானயோகம் எனவும், அன்பையும் பக்தியையும் பயன்படுத்தும் அணுகுமுறை பக்தி யோகம் எனவும், மனம், மன உறுதி ஆகியவற் றைப் பயன்படுத்தும் அணுகுமுறை இராஜயோகம் எனவும் வழங்கப்படுகின்றன.

மெய்ப்பொருளை சுவானுபூதியில் உணர்ந்த பெரியோர்கள் அருளிய நூல்களில் கூறப்படும் கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டே இவ் வெவ்வேறு பாதைகளும் இந்திய நாட்டில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இந் நூல்களை அருளிய சான்ருேர்கள் மெய்ப்பொருள் அனுபவத்தைத் தாம் பெற்றதோடு திருப்தியடையாது, தாம் பெற்ற பேரின்பத்தை வையகமும்பெற விழைந்து, அப்பேரின்பத்தைப்பெறும் வழிமுறைகளை நீதி மொழிகள் வடிவில் அருளியுள்ளனர். இந் நீதி மொழிகள் சுருக்கமான குறிப்புக்களாக காரண

காரியத் தொடர்புடன் முறையாக அமைக்கப் பட்டுள்ளன. ஒரே கருத்தை விளக்கும் குறிப்புக்கள் ஒன்ருக இணைக்கப்பட்டு ஒரே அமைப்பாக விளங்குவதால் அவை சூத்திரங்கள் என வழங்கப் படுகின்றன. நீதிமொழிகளை ஒன்ருக இணைக்கும் கயிறே சூத்திரம் எனப்படும்.

ஞானமார்க்கத்தைப் பின்பற்றும் ஞானயோகி அல்லது வேதாந்திக்கு வழிகாட்டியாக பிரம்ம சூத்திரங்கள் அமைந்துள்ளன. நாரதர், சாண்டில்யர் ஆகிய இரு முனிவர்கள் அருளிய பக்தி சூத்திரங்களே பக்தி மார்க்கத்தைப் பின்பற்றுவர் கட்கு ஆசான்களாக அமைந்துள்ளன.

மனதின் இயல்பு

பெருஞ்சிறப்புடைய பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரங்கள், மாறும் உலகப் பொருட் களின்று மனதை விலக்கி, மாருத, நிலைத்த மெய்ப் பொருளை நோக்கிச் செலுத்தும் வழிமுறைகளை இயம்புகின்றன. மனிதனின் உண்மைத் தன்மையை உணர்த்தும் யோகக் காட்சியும் யோக அறிவுமே பதஞ்சலி சூத்திரங்கள் விளக்கும் மையக்கருத் தாகும். வெளிப்பார்வைக்குத் தென்படும் உடலாக வும், உள்ளத்தால் செயல்படும் வடிவமுமாக மனிதன் தோன்றினுலும், உண்மையில் அவன் உணர்வு நிலையான ஆன்ம சக்தியே ஆவான். அவனிடத்து விளங்கும் ஆன்ம சக்தி, நிறைவும் அமைதியும் நிறைந்தது. மனதின் செயல்களே, தான் ஆத்மசொரூபம் என அவன் அறிந்துகொள்ள வியலாதவாறு, மனிதனைத் தடுக்கின்றது. இயற்கையாகப் பேரின்ப நிலையில் விளங்கும் மெய்ப் பொருளாகிய ஆன்ம சக்தி மனமெனும் திரையால் மறைக்கப்பட்டுள்ளது. மனம் ஓயாது, ஒழியாது

தொழிற்பட்டு ஆன்ம சக்தியான உணர்வு நிலையை யாண்டும் தனது ஆதிக்கத்திலேயே வைத்திருக்கின்றது.

தான் மனதின் செயல்களுக்கு அப்பாற்பட்டவன் என உணராததால், முடிவற்ற மனச் செயல்களில் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொண்டு, அதன் விளைவாக ஏற்படும் மனநிலைகளை தனது நிலையாக எண்ணி மனிதன் மயங்குகின்றான். "நான் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்; நான் உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்; நான் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறேன்; நான் கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறேன்; நான் சுவைத்துக்கொண்டிருக்கிறேன்; நான் தொட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்; நான் முகர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்; நான் உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன். நான் நினைவுபடுத்திக் கொண்டிருக்கிறேன்" என மனதின் செயல்களை தனது செயல்களாக எண்ணி மனிதன் துன்புறுத்துகிறான். "நான் புறக்கணிக்கப்பட்டு விட்டேன்; நான் அதிருப்தியாக உள்ளேன்; எனக்குத் தேவை பல; நான் பசியால் துன்புறுகிறேன்; நான் அவமானப்படுத்தப்பட்டு விட்டேன்" என்றெல்லாம் மனமாயையால் மூடப்பட்டுள்ள காரணத்தால், உணர்வு நிலை எண்ணிக் கொள்கின்றது. ஏதோ ஒரு பாவனையில் இம் மயக்கம் உணர்வுநிலைக்கு சதா சர்வ காலமும் இருந்துகொண்டேயிருக்கின்றது. மனதையும் அதன் இயல்புகளையும் தெளிவாக அறிந்திருந்த பதஞ்சலி முனிவர், நமது உண்மை நிலையை, நாம் அறியத் தடையாய் உள்ள மனமயக்கத்தைப் போக்கும் மார்க்கத்தை நமக்குக் காட்டியுள்ளார்.

ஐரோப்பாவைச் சேர்ந்த நவீன மனநூல் வல்லுநர்களும் மனதைப்பற்றிச் சமீப காலந் தொட்டு ஆராய்ந்து வருகின்றனர். மனம் எவ்வாறு

வெளிப்பொருட்களையே நாடி அலைகிறது என்பதையும், மனதின் சமநிலையைச் சீர்குலைத்து, பெருந்தொந்தரவையும் மனக் குழப்பத்தையும் ஏற்படுத்தும் மன நோய்களைப் பற்றியும் அவர்கள் ஆராய்ந்துள்ளனர். மனநோய் உடலைப் பாதிக்கும் முறையையும், உடலைப் பாதுகாப்பதற்கான பல்வேறு சிகிச்சை முறைகளையும் கூறியுள்ளனர். ஆனால் இவற்றால் ஏற்பட்ட உருப்படியான விளைவுகள் யாவை என்பது சிந்திக்கத்தக்கதாகும். பெருகிவரும் மனச்சோதனைகள், மன நூல், ஆராய்ச்சியாளர்கள், மனநோய் மருத்துவரின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப மனக்குழப்பமும் மனதின் குறைநிலைகளும் பெருகியே வந்துள்ளன. மேனாட்டு மன நூல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் சிக்கல்களைத் தவிர்ப்பதற்குப் பதிலாக, சிக்கல்கள் எவ்வளவு பயங்கரமானவை என்று மட்டும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளனர். இதன் விளைவாக ஒவ்வொருவருக்கும் மனதின் குறைகள் பற்றியும், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு பற்றியும், நன்றாகத் தெரியவந்துள்ளது. பிரச்சனைக்கு மட்டும் இன்னும் அவர்கள் தீர்வுகாணவில்லை. பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாண முடியாத காரணத்தை பதஞ்சலி முனிவர் முன்பே கூறிவைத்துள்ளார்.

தற்போதைய மன நூல் வல்லுநர்கள் ஆராய்ந்து உருவாக்கி அளிக்கும் தீர்வு முறைகள் அனைத்தும் மனோ உலகிற்கு உட்பட்டனவே ஆகும். அதனால், கண்டுபிடிக்கப்படவேண்டிய உண்மை, கண்டுபிடிக்கப்படாமலேயே உள்ளது. சிறையில் வாழும் கைதி ஒருவனுக்குள்ள, பல்வேறு குறைகளை, சிறை மேலதிகாரி, சிறைக் கண்காணிப்பாளர், சிறை அமைச்சர் முதலானோர் ஆய்ந்து நீக்க முயன்றாலும் நான்கு சுவர்கட்கு உள்ளிருக்கும் வரை கைதி கைதியே. எத்தகைய வசதி செய்து தரப்பட்டாலும் கைதி கைதியாகவே இருப்பான்.

மற்ருெரு சான்றும் கவனத்துக்குரியதாகும். நவீன மருத்துவம் பயின்ற மருத்துவர்கள், காதில் ஏற்படும் வலிக்கு ஏதாவது கிருமி நாசினி மருந்தைக் காதினுள் ஊற்றுகின்றனர். காதுவலி நீங்கி வேறு வலி தோன்றுகிறது. நோயின் இடம் மாறியுள்ளதே தவிர நோய் நீங்கக் காணேம். இதுபோலவே மனக்குறைகளைப் போக்குவதற்காக, தற்காலத்தில் மனநூல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் அளிக்கும் மனே ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் அனைத்தும் ஒரு குறையை மற்ருெரு குறையாக மாற்றி, தோல்வியே அடைகின்றன. மனதின் ஆதிக்கம் செயல்படாது செய்ய அவர்களால் இயலாமையே காரணமாகும். மனக்குரங்கை அடக்கத்தக்க மார்க்கமொன்று கண்டால் ஒழிய, மனக்குறைகளும், குறைகளுக்கு அளிக்கப்படும் எதிர்வினைச் செயல்களும் நிகழ்ந்துகொண்டேதான் இருக்கும். மனம் இடையருது தனது புல்லிய பாங்கைப் புலப்படுத்திக்கொண்டுதான் இருக்கும்.

யோகக்கலை காட்டும் மனநிலை

மனதின் மொத்த இயல்புகளையும் கட்டுப் படுத்தத்தக்க முறையொன்று, பதஞ்சலியின் யோக சாஸ்திரத்தில் இடம் பெற்றுள்ளது. ஒரு ஒழுங்கு முறைத் திட்டத்தால், மனதின் வெவ்வேறு செயல் களையும் கட்டுப்படுத்தி மனங்கடந்த நிலைக்கு வந்த வர் பதஞ்சலி. தற்போதைய மேற்கத்திய மன நூலைத் தோற்றுவித்த மனநூல் ஆராய்ச்சியாளர் கள் அனைவரும் குறைபாடுடைய மனத்தையே தம் ஆராய்ச்சிக்குத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டுள்ளனர். எனவே அவர்கள் தோற்றுவித்த மனநூல், குறை பாடுடையதாய் உள்ளது. ஆனல் பதஞ்சலியும், பண்டைய ஞானிகளும், தமது ஆராய்ச்சிக்குக்

குறையுடைய மனதைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள வில்லை. சூழ்நிலையாலும், உடல்நிலையாலும், கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஆரோக்கியமான மனிதனின் மனத்தையும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவில்லை. பிரபஞ்சம் முழுதும் நோக்கரிய நோக்காய், நுணுக் கரிய நுண்ணுணர்வாய், விரவிப்பரவியுள்ள பிர பஞ்ச மனத்தையே தம் ஆராய்ச்சிக்கு எடுத்துக் கொண்டனர். எனவே மனம் எத்தகைய கூறு களால் ஆக்கப்பட்டது என ஆராய்ந்தனர். இவ் விடத்து பிரபஞ்ச அமைப்பைப்பற்றி நாம் அறிய வேண்டி உள்ளது. தோற்றத்திற்குப் புலப்படாத சக்தியினின்று, தோற்றத்திற்குப் புலனுகும் உலகம் தோன்றியது. முதலில் பருப் பொருட்களான நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் முதலான ஐவகைச் சக்திகளும் உலகமாகத் தோன்றின. நுணுக்கமான சக்தி பிரபஞ்ச மனமாகத் தோன் றியது. மனித மனம் பிரபஞ்ச மனத்தின் அமைப் பையே பெற்றுள்ளது. ஆனுல் உடலாலும், சூழ் நிலைகளாலும் மனித மனம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டு குறைபாடுடையதாக விளங்குவதால், மனித மனத் தின் தோற்றத்திற்குக் காரணமான, முடிவற்ற, கட்டுப்படுத்தப்படாத பிரபஞ்ச மனத்தையே முனிவர்கள் தம் ஆராய்ச்சிக்கு எடுத்துக்கொண் டனர். எனவே குறைபாடுடைய மனதை ஆராய் வதற்குப் பதிலாக நிறைமனத்தை ஆராயும் சிறப் பான நன்மை முனிவர்கட்குக் கிடைத்தது. மனதின் அடிப்படை இயல்புகளை நுணுக்கமாக அறிந்து, அவ்வறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டு, மனதை அடக்கி வெல்லும் நெறியினை அமைத் தனர். தாம் ஆராய்ந்து அறிந்த உண்மைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு யோக நெறியினை உரு வாக்கினர். அவர்கள் ஆராய்ந்தறிந்த மனதின் தன்மைகளை முதலில் அறிந்துகொள்வோம்.

முதலாவதாக மனமானது வெளிப் பொருட்களையே நாடி அலையும் தன்மை உடையது. எப்பொழுதும் வெளியே சென்று கொண்டே இருக்கின்றது. மனதின் வெளி நோக்கிச் செல்லும் தன்மையே மனதின் முதல் இயல்பாகும்.

பொருள்களின் வடிவம், பெயர், ஆகியவற்றைச் சார்ந்து நிற்பது மனதின் இரண்டாவது இயல்பாகும். எப்பொழுதும் ஏதாவது ஒரு பொருளின் பெயரையும் வடிவத்தையும் தன்னுடையதாக மனம் பாவித்துக் கொள்ளும் தன்மையது. மனதின் வேரூன்றிய இவ்வியல்பு பொருள் மயமாய் எனப்படும். இவ்வியல்பை சமஸ்கிருதத்தில் 'விஷயாகார விருத்தி' என்பர். ஏதாவதொரு விஷயத்தைப் பற்றி எண்ணிக் கொண்டிருப்பதே மனதின் இயல்பாகின்றது. ஏதாவது பொருளை நிலையாகத் தொடர்ந்து சார்ந்திருப்பதில் திருப்தியடையாத தன்மை மனதின் ஆழமான மூன்றாவது இயல்பென பதஞ்சலி முனிவர் பகன்றுள்ளார். தொடர்ந்து ஒரு பொருளையே நிலையாகப் பற்றியிராமல் பொருளுக்குப் பொருள் தாவிக்கொண்டேயிருக்கும் மனவியல்பு 'பல்பொருள்மயமாதல்' எனப்படும். எனவே பொருள்மயமாதல், விருத்தி மயமாய் இருத்தல், பல்பொருள் மயமாதல் என்ற மூன்று இயல்புகளும் மனதின் வெளிச் செல் இயல்புகளாம். இத்தகைய வெளிச் செல் இயல்புகளையே மனம் பெற்றிருத்தலாலேயே ஆத்மாவைப் பற்றிச் சிந்திக்க இயலாதவர்களாய் இருக்கிறோம். உங்களுக்குள் இருக்கும் மெய்ப்பொருளான ஆத்மாவின் அடிப்படை இயல்புகளுடன், 'பொருள்மயமாதல், விருத்தி மயமாதல், பல்பொருள் மயமாதல்' என்ற மனவியல்புகள் முற்றிலும் முரண்படுகின்றன. உயிருக்குயிராய் விளங்கும் உங்களது ஆத்மாவினின்று உணர்வு நிலையை, மனமானது

சதா காலமும் வெளிப் பொருட்களில் ஈர்த்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

மேலும் ஆத்மா பொறி புலன்களால் உணரப் படுவதன்று. காணப்படும் பொருள்கள் அனைத்தையும் காண்பது ஆத்மாவே. ஆத்மாவே உயர்ந்த புருஷன். 'நான்' என்ற உணர்வு மயமாய் இருப்பது ஆத்மா. மற்ற எந்தப் பொருள்மயமாயுமின்றி, பல்வேறு வடிவாதலுக்கு எதிராக, யாண்டும் சலிப்படையாத, ஒரே நிலையில் இருப்பதே ஆத்மாவாகும். மனமோ உமது உணர்வு நிலையை வெளிமுகமாகப் பலவந்தமாக இழுக்கின்றது. ஆத்மாவைப் பொருள்களில் ஈடுபடுத்தி பல பொருள்களிலும் அலையும்படியாகச் செய்கின்றது. உணர்வு நிலை உள்நோக்கிச் சென்று, அதனது யதார்த்த நிலையில், ஆதி நிலையில், எந்த விதக் கவனச் சிதறலுமின்றி, எதனாலும் பாதிக்கப் படாது, விருப்பு வெறுப்புகட்கு உட்படாது நடு நின்று, கண்டு, தானே, ஏகமாய் இருப்பதை உணர்வதால் ஏற்படும் முழு சுதந்தர நிலையில் நிலைத்திராதபடி செய்வதில், மனமானது தீவிரமாகச் செயல்படுகின்றது. ஆத்மா தன்னில் தானாக இன்ப நிலையில் இருப்பது. மனமோ வெளிப் பொருள்களில் மாறி மாறிச் சென்று சலித்துக் கொண்டிருக்கும் தன்மையுடையது. எனவே ஆத்மாவைப் பலவந்தமாக பற்றி இழுத்து, உலகப் பொருள்களில் படியச் செய்ய முயல்கின்றது. இவ்விருமை நிலை நீங்கி, மனப்போராட்டம் நிரந்தரமாக நீங்கி, ஆத்மா தன்னியல்பாக இருக்கச் செய்யும் வழி யாது?

மனதின் இயல்புகளை படிப்படியாக மாற்றி அமைத்து, அதனை வெல்லும் முறையை இராஜ யோகம் நமக்குக் கற்பிக்கின்றது. மனதைக் கட்டுப்

படுத்தும் முறைகள் பற்றியும், ஆத்மாவை மனம் புறப்பொருட்களில் பலவந்தமாய்ப் பற்றி இழுக்கும் சிக்கலுக்கான தீர்வுமுறை பற்றியும் அறிவது ஆனந்தமான விஷயமாகும். திங்களிரவு அத் தலைப்பை எடுத்துக் கொள்வோம்.

மனம் என்னென்ன வழிகளைக் கையாண்டு, வெளிச் செல்லும் தனது செயலைச் செய்கின்றது? வெளிச் செல்லும் மனதை எவ்வாறு வெல்வது? பதஞ்சலி கூறும் கட்டுப்பாடுமுறை யாது? அம் முறைக்குத் தடையாய் அமையக் கூடியன யாவை? அத்தடைகளை நீக்குவதற்கான பல்வேறு உபாயங் கள் யாவை? இத்தடைகளோடு போராடி அவற்றை நீக்கி ஆத்மானுபூதி அடைவது எப்படி? திங்கள் மாலை நாம் செய்யவுள்ள ஆராய்ச்சிக்கு இத் தலைப்பினை எடுத்துக்கொள்வோம்.



இரண்டாவது சொற்பொழிவு

இராஜயோகத்தின் பயன்

அன்பிற்குரிய அமர ஆத்மாவே! ஒளிமிக்க ஆன்மீக அன்பர்களே! உங்களனைவருக்கும் எனது புனித குரு சுவாமி சிவானந்தா சார்பில் நல்வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். வெள்ளியன்று நடைபெற்ற முதற் சொற் பொழிவைத் தொடர்ந்து, இன்று இரண்டாம் சொற்பொழிவு நிகழ்கின்றது. வெள்ளியன்று கூறிய விஷயங்களை உங்களுக்கு நினைவுபடுத்துதற்கு முன் எனது சொற்பொழிவுகளின் நோக்கத்தை உங்களுக்குத் தெளிவுபடுத்திக்கொள்ள விரும்பு கின்றேன். இராஜயோகம் பற்றிய அறிவை

உங்களுக்கு வழங்குவதோடு, வேருெரு சிறப்பு நோக்கமும் நான் நடத்தும் இவ் வகுப்புகளுக்கு உண்டு. இராஜயோக அறிவைப் பெறுவதைவிட வேருெரு விசேட நன்மையை நீங்கள் பெற வேண்டும் என்பதற்காகவே இச் சொற்பொழிவுகள் நிகழ்த்தப்படுகின்றன. உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் சந்திக்கும் கஷ்டங்களையும், பிரச்சனைகளை யும் இப்பொழுதிருந்தே நீங்கள் வெற்றிகரமாகச் சமாளிக்க வேண்டும். உமது நடத்தை முன்னுக்குப் பின் முரணுக அமையாமல், எண்ணம், சொல், செயல் அனைத்தும் ஒரேமாதிரி நன்ருக இணைந்து ஒரே சீராக அமையவேண்டும். மனதை சமநிலையில் எப்பொழுதும் வைத்திருத்தல் வேண்டும். உங்களது உணர்ச்சிகள், எண்ணங்கள், ஆசைகள், மனப் போக்குகள் ஆகியவற்றை நீங்களே கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு, வையத்து வாழ்வாங்கு வாழ, இச் சொற்பொழிவுகள், உங்களுக்குப் பயன்பட வேண்டும் என்பதே எனது நோக்கம். இச் சொற் பொழிவுகள் மூலம் நீங்கள் பெறும் அறிவை, வாழ்க் கையில் பயன்படுத்தி வாழ்வீர்களேயாளுல், உங்களுக்குள் நிகழ்ந்துவரும் வரவேற்கத்தக்க மாறு தலை உணர்வீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கையும் விழுமிய வாழ்க்கையாக மாறி அமையும். எந்த அடிப்படை உண்மைகளைப்பற்றிய அறிவைப் பெருத காரணத் தால், மாந்தர் மீண்டும் மீண்டும் துன்பக் கடலிலும், துயரச் சேற்றிலும், சிக்கித் தவிக் கின்றனரோ, அந்த அறிவை நீர்பெற்று உமக்கு ஏற்படும் துன்பங்களையும் துயரங்களையும் நீக்கிக் கொண்டு, சுதந்திர புருஷளுக நீர்மாறி வாழலாம். தன்னுடைய பிரச்னைகளைத் தீர்த்துக்கொள்வதற் கான வழிவகைகளைக் கூறுமாறு, மற்றவர்களிடம் சென்று கேட்காதபடி, தானே தனது மனக் குறைகளைப் போக்கிக் கொள்ளத்தக்க மனநோய் மருத்துவராகவும், மனேதத்துவ ஆலோசனை

யாளராகவும் விளங்கிக்கொள்ள, ஒருவருக்கு இராஜயோகம் உதவி புரிகிறது என்று கூறினல் மிகையாகாது. உமக்கு நீரே உதவிக்கொண்டு, உமது பிரச்சனைகள் பலவற்றையும் வெல்லும் திறமையாளராக நீர் மாறியமைகின்றீர். பிரச்சனைகளை நன்கு புரிந்து கொள்வதே அவற்றை வெல்வதற்குத் தக்க உபாயமாகும். பிரச்சனையை சரியான கோணத்தில் நன்கு புரிந்து கொள்ளாதவரை, நீர் குழப்பத்திலேயே இருப்பீர். பிரச்சனையை நன்கு புரிந்து கொண்டதும், பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கான வழிமுறை தானே உமக்குத் தெளிவாகத் தெரியவரும். இவ்வினை செயல்வகையை சீரிய செயலாற்றும் திறனைப் பெறுவதே இராஜயோகத்தின் பயனுகும். உமது மனம், உயிர், ஆத்மா ஆகியவற்றின் அமைப்பையும், இயல்பையும் பற்றிய அடிப்படை அறிவை, உமது உடைமையாக்குவதே இத்தொடர் சொற்பொழிவுகளின் நோக்கமாகும். உம்மைப்பற்றிய அறிவு, உமக்கு இங்கு, இவ்வுலகில், இப்பொழுதே உதவும் தன்மையது. அவ்வறிவு நடைமுறைப் பயனுடையது. நீர் இதுவரை அறியாதபடி, உமக்குள் புதைந்து கிடக்கும் சில மனோ சக்திகளை நீர் நன்கு உணர்ந்து கொண்டு, அவற்றைத் திறம்படச் செயற்படுத்தி, வையகத்து வாழ்வாங்கு வாழும் திறன் பெற்றவர்களாக, உங்களை மாற்றியமைப்பதே இத்தொடர் சொற்பொழிவுகளின் நோக்கமாகும். ''இச்சொற்பொழிவுகள் எவ்வாறு எனக்கு உதவக்கூடும்? நான் கேட்டுப் பெறும் அறிவை எவ்வாறு வாழ்வில் பயன்படுத்திக் கொள்ள வியலும்?'' என்ற எண்ணங்களை மனதில் இருத்தி, எனது பேச்சுக்களைக் கேட்டு நீங்கள் புரிந்துகொள்ள முயலவேண்டுமென்பதே எனது விருப்பமாகும். பதஞ்சலி முனிவரின் இராஜயோகம் பற்றிய சொற்பொழிவுகளைக் கேட்டதால் இராஜயோகம் பற்றிய

சிறிதளவு அறிவு எனக்குண்டு எனக்கூறி நீங்கள் திருப்தியடைந்து கொள்வதைவிட, அவ்வறிவை உடனடியாக வாழ்க்கையில் நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொள்வதையும், அவ்வறிவை நடைமுறையில், அதிக அளவு பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறையை நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருப்பதையுமே அதிகமாக எதிர்பார்க்கின்றேன். இவற்றிற்கு அடுத்தபடியாக யோகம் என்றால் என்ன? இராஜயோகம் உமக்குக் கூறுவது என்ன? என்பன பற்றிய தகவலறிவை உங்களுக்குக் கூறுவதை நோக்கமாகக் கொண்டிருக்கின்றேன். இத்தகைய நோக்கில் யோகக்கலையின் அம்சங்களை சென்ற வகுப்பில் சுருக்கமாகப் பார்த்தோம். உலக மதங்களின் சாரமே யோகம். ஒருவர் எந்த மதத்தைச் சார்ந்தவராயினும், எந்த உண்மையில் நம்பிக்கை உடையவராயினும், அவரும் ஏற்றுக்கொள்ளும் முறையில் உலக மாந்தர் அனைவரும் ஒத்துக் கொள்ளும் முறையில், உலகச் சமயங்களின் முக்கிய கருத்துக்களைத் திரட்டிப் பிழிந்து அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் முறையில் யோகம் அளிக்கின்றது. இப்பணியை, சமயங்களில் உள்ள வேண்டாத நடைமுறைச் சடங்குகள், சம்பிரதாயங்கள், கிரியைகள் ஆகியவற்றை நீக்கி, மனிதனின் ஆன்மீகத் தன்மைகளை, ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து யோகம் செய்கின்றது. சடப்பொருள்கள், லௌகீக உலகைச் சார்ந்த புலனுணர்வுப் பொருட்கள், மனம், அதன் செயல்கள், ஆகியவற்றில் ஈடுபட்டு, மாசுபடிந்துள்ள உணர்வு நிலையை, விடுவிப்பதற்கான வழியை யோகம் உருவாக்கி வழங்கியுள்ளது. உணர்வு நிலை அதன் முதல் நிலையான, பாதிக்கப்படாத, தூய்மையான யதார்த்த நிலைக்கு மீட்கப்படுகின்றது. உமது ஆன்மீக உணர்வு பேரின்ப நிலையிலும், எல்லாம் அறிந்த நிறை நிலையிலும் விளங்கும் தன்மை எவ்வாறு யோகத்திற்கு அடிப்படைக் கொள்கை

யாக விளங்குகிறது என்பதைக் கண்டோம். உமது உண்மை இயல்பான, தூய ஆனந்த நிலையுடன் ஒருமுறை இணைந்திருக்கும் பேறுபெற்றால் போதும். அப்பேரானந்த அனுபவம் மீண்டும், மீண்டும், ஏன், எப்பொழுதுமே அந்நிலையில் சுகித்திருக்க வேண்டுமெனத் தணியாத தாகத்தை ஏற்படுத்தி விடும். சச்சிதானந்த சொரூபமாக நாம் மாறி அமைவது உறுதியாகிவிடும்.

எல்லாச் சமயங்களும், பேரின்பத்தை மனித னுக்கு நல்குவதையே தங்களது அடிப்படைக் குறிக் கோளாகக் கொண்டுள்ளன. அப்பேரின்பத்தை, முக்தி, கடவுள் அனுபவம், சொர்க்கம், பேரின்பப் பெருநிலை, சுவானுபூதி, ஆத்மானுபூதி, நிர்வாண நிலை என வெவ்வேறு பெயர்களில் வெவ்வேறு மதங்கள் அழைக்கின்றன.

துன்பம், துயரம் நீங்கிய நிறை அனுபவமான பேரானந்த நிலையை, மாந்தர் அடைவதற்கான வழியைக் காட்டுவதே, எல்லாச் சமயங்களின் குறிக் கோளாக அமைந்துள்ளது. பேரின்பத்தைப் பற்றி யும், அதனை அடைவதற்கான வழிவகை பற்றியும் வெவ்வேறு மதங்கள் வெவ்வேறு மொழிகளில் வெவ்வேறு சமயச் சொற்களைப் பயன்படுத்தி விளக்குகின்றன. சொற்களும் மொழியும் வேறு பட்டாலும் சாராம்சம் ஒன்றே. சமயங்கள் அனைத்தும் கூறும் சாராம்சத்தை அடைய, படிப் படியான நிலைகளை அமைத்து, அவற்றின் வழி மனிதனை அழைத்துச் செல்லும் சிறப்பான பணியை யோகம் செய்கின்றது. துன்பத்தைத் தாண்டி, பரிபூரண நிலையை அடைவதற்கான வழியை சமயங்கள் முடிவில் கூறியுள்ளன. ஆனால் யோகம் அவ்வழியை அறிவியல் கண்ணோட்டத்துடன் நன்கு ஆராய்ந்து, படிப்படியான முறைகளை அமைத்து,

சிறப்பாகக் காட்டுகின்றது. புலன் உணர்வில் கட்டுண்டுள்ள நமது ஆன்மீக உணர்வை விடுவித்து, அதன் முதல் நிலையான தூய நிறை நிலைக்கு யோகம் கொண்டு சேர்க்கின்றது. ஆத்மானுபூதியை அடைவதற்காக இராஜயோகம் கூறும் முறைகள் ஆத்மானுபூதியைப் பெற்ற ரிஷிகளின் அனுபவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டன. அம்முறைகளை சிறிதும் வழுவாது, சிரத்தையுடன் தொடர்ந்து பின்பற்றினால் அந்த ரிஷிகள் பெற்ற பேரானந்த ஆத்மானுபூதியை நாம் பெறலாம் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை. பேரானந்தப் பெருநிலையே ஆன்மாவின் உண்மை இயல்பென இராஜயோகம் அழுத்தந் திருத்தமாகக் கூறி, நமக்கு நம்பிக்கையூட்டி, முறையான படிகள் வழியாக நம்மை அழைத்துச் சென்று முடிவிலாப் பேரின்ப நிலையில் நிலைக்கச் செய்கின்றது.

பேரின்பத்திற்கான வழி யோகமே

பேரின்பம் பெறுதற்கான நெறியே யோகமாகும். என்றுமுள்ள, நிலைபேறுடைய, அளப்பரிய பொருளைத் தேடுவதே யோகமாகும். அழியக்கூடிய உலகப் பொருள்களிலும், உடல், மனம் ஆகியவற்றிலும் தன் விழிப்புணர்வை மனிதன் செலுத்தியிருப்பதாலேயே பேரின்பத்தை அடைவதற்காக அவன் செய்யும் முயற்சிகளில் தோல்வியடைகின்றான். நிலையற்ற பொருள்களில் செல்லும் விழிப்புணர்வை நிலையான பொருளிடத்துத் திசை மாற்றுவதே யோகமாகும்.

யோகம் இதனை எவ்வாறு செயற்படுத்துகின்றது? மனிதனிடத்துள்ள உணர்ச்சித் திறன், சிந்தனைத் திறன், மன ஒருமைப்பாட்டுத்திறன் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி, இச் செயற்கரும்

செயலை யோகம் சாதிக்கின்றது. உமது பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்தி மெய்ப்பொருளை நெருங்கும் பொழுது, நீர் ஞானயோகி அல்லது தத்துவ ஞானியாகின்றீர். உமது உணர்ச்சித்திறனைப் பயன்படுத்தி, உமது விழிப்புணர்வை இறைவனிடத்துக் கொண்ட காதலாக, பக்தியாக மாற்றும்பொழுது, நீர் பக்தி நெறியைப் பின்பற்றும் பக்தனாகின்றீர். மனோ சக்தியைப் பயன்படுத்தி, மெய்ப்பொருள் நினைவில், உடல் உணர்வு நீங்கி மனமடங்கி ஆன்மாவில் நிலைத்து நிற்கும் தன்மையைப் பெறும்பொழுது, தியான வழியைப் பின்பற்றும் ராஜயோகியாகின்றீர்.

மனித மனத்தைப்பற்றிய ஆராய்ச்சி

மேல்நாட்டு மனநூல் வல்லுநர்கள் மனித மனத்தின் பொதுத்தன்மையை அறிய, தனியொரு மனிதனின் மனத்தை மட்டும் ஆராய்ந்தனர். ஆனால் யோக சாஸ்திரத்தை உருவாக்கிய நமது ரிஷிகள் தோற்றத்திற்கு வந்துள்ள பிரபஞ்சம் முழுவதும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள சக்தியின் கூறே தங்களது மனம் என்ற உண்மையின் அடிப்படையில் ஆராய்கின்றனர். நோக்கரிய நோக்கான நுண்பொருள் எண்ணற்ற வடிவங்களையும், பெயர்களையும் தாங்கி தோற்றத்திற்கு வருகின்றது. மனம் என்பது தோற்றத்திற்கு வந்துள்ள தோன்றாப் பொருளின் ஒருநிலையேயாகும். இத்தகைய மனத்தின் தன்மையை ஆராய்ந்து 'அது எந்நேரமும் வெளிப் பொருள்களை நாடிச் செல்லும் தன்மையது; ஏதாவது ஒரு பொருளை பற்றியே நிற்கும் தன்மையது; பலவித நிலைகளை எடுத்துக்கொள்ளும் தன்மையது; ஒரு பொருளினின்று மற்றொரு பொருளுக்குச் சதா காலமும் தாவிக்கொண்டே இருக்கும் தன்மையது' என்ற

முடிவுகளை ஆராய்ந்து வெளியிட்டுள்ளனர். ஆத்மா தன்னில் தானாய் ஒடுங்கி இருக்கும் தன்மையுடையது; ஆனால் மனமோ சதாகாலமும் வெளிச் செல்லும் தன்மை உடையதாய் உள்ளது.

யோகம் ஆற்றவேண்டிய பணி

ஆத்மா பேரின்ப இயல்புடையது. ஆத்மா மனதால் எண்ணிப் பார்க்கத்தக்க பொருளன்று. ஆத்மாவே பிறபொருள்களை அறிகிறது. ஆனால் அத்தகைய ஆத்மா தன்னைத்தானே அறிந்து கொள்வதற்குத் தடையாக, பல்வேறு பொருட்களில் பாய்ந்து செல்லும் மனம் அமைகின்றது. ஆத்மா தனது தூய ஆதிநிலையை உணர்ந்து அப்பேரானந்த நிலையில் திளைத்திருப்பதற்கு பெரும் எதிரியாக இருப்பது அலையும் மனமே. ஆத்மாவிற்கு இருவித உணர்வு நிலைகள் இல்லை. உலக உயிர்கள் அனைத்தையும் இணைத்து வைக்கும் பொதுவான ஒரே மாதிரியான உணர்வு நிலையே ஆத்மாவிற்கு உரியதாகும். பொருள்களிடையே வேற்றுமை காண்பது மனதின் இயல்பாகும். வேற்றுமை காண்பது அஞ்ஞானத்தின் இயல்பாகும். வெவ்வேறு உருவமும் பெயரும் உள்ள புறப்பொருட்களில் அலைந்து திரிந்து புறச்செயல்களில் ஈடுபட்டு யாதொன்றிலும் நிலைபெறாது, அலைந்து திரியும் மனத்தின் தன்மையை நாம் எதிர்த்து வெல்லுதல் வேண்டும். மனத்தின் சலித்தல், அலைதல், பொருட்களைப் பற்றிநிற்றல் ஆகிய புல்லிய இயல்புகளை பக்தி, வைராக்கியம் ஆகிய சாதனங்களைக் கொண்டு எரித்து சாம்பலாக்க வேண்டும். மனம் உள்நோக்கித் திருப்பப் பட வேண்டும். பேயாய் உழன்று நம்மை ஆட்டி வைக்கும் சிறு மனத்தை நமது அடிமையாக்க வேண்டும். அதற்கு வழி யாது? பல பொருள்களையும் பல விஷயங்களையும் நாடிச் செல்லும்

மனத்தைத் தடுத்து, அதனைக் குறிப்பிட்ட ஒரே ஒரு பொருள் அல்லது ஒரே ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி மட்டும் தனது சக்தி முழுவதையும் திரட்டி ஒருமைப்படுத்திச் சிந்திக்குமாறு செய்தல் வேண்டும். ஏகாக்ர சிந்தையை ஏற்படுத்துவதே யோகம் ஆற்றவேண்டிய பணியாகும். ஏகாக்ர சிந்தை ஏற்பட்டால் மனமடங்கும். மனமடங்கினல் ஆத்மானுபூதி கிட்டும். மனமடங்காதவனுக்கு ஆத்மசாந்தி கிடையாது. உணர்வு நிலை மனே செயல்களில் ஈடுபடும்பொழுது மனம் ஆத்மாவில் ஒடுங்குவதற்குப்பதிலாக, ஆத்மாவினின்று விலகிச்சென்று, ஆத்மப் பிரகாச ஆனந்தத்தைத் தடுத்து மறைக்கும் திரையாக அமைந்துவிடுகிறது. வெளிப்பொருள்களில் செல்லும் மனம், பயம், கவலை, சினம், வெறுப்பு, பொருமை ஆகிய வேறுபட்ட தீமை பயக்கும் மனே நிலைகளில் நம்மை மூழ்கடித்து, லௌகீக உலக அனுபவங்களைப் பெறச்செய்து, உலக மாயையில் நம்மைத் திணறித் திண்டாடச் செய்கின்றது.

உணர்வு நிலை, மனவிருத்திகளில் ஈடுபடும்பொழுது, தனது தூய ஆனந்தமயமான, ஒருமை நிலையை இழந்து இருமை வயப்படுவதால், நமக்கு இன்பமும் துன்பமும், மகிழ்ச்சியும் துக்கமும் ஏற்படுகின்றது. மனம் சதாகாலமும் ஒரு பொருளினிடத்தினின்று இன்னொரு பொருளுக்குத் தாவிக்கொண்டே இருக்கின்றது. மன ஆதிக்கத்தின் கீழ், உணர்வு நிலை கட்டுப்பட்டிருக்கும் வரை பொருளுக்குப் பொருள் தாவும் மனவியல்பு தடுக்க முடியாததாகும். மனமும் மனிதன் செயல்களும் பிரிக்கப்பட இயலாதன. மனம் எவ்வாறு தொழிற்படுகிறதோ, அவ்வாறே மனம் அமையும். மனம் தொழில் செய்வதை நிறுத்தும்பொழுது மனமே இல்லாமல் போய்விடுகின்றது. மனித இனத்தின்

அனுபவங்கள் அனைத்தும் மனிதன் செயல்களால் ஏற்பட்டனவேயாம். மனம் தொழிற்படுவது நிற்கும்பொழுது மனதினது செயல்கள் அனைத்தும் முடிவுக்கு வந்துவிடுகின்றன. எனவேதான் நமது பண்டைக்கால ரிஷிகள், எண்ணமில்லாத இடத்தில் மனம் இல்லை என்று கண்டு உலகுக்கு உரைத்துள்ளனர். இந்த நுட்பமான உண்மையை நம்மை நாமே நுணுகி ஆராய்ந்து உணரலாம். எண்ணங்கள் முற்றிலும் ஒழியும்பொழுது மனோ நாசம் ஏற்படுகிறது என்பதை எவ்வாறு அறிந்து கொள்வது? மனமில்லாத இடத்து அனுபவமும் இல்லை என்பதை எவ்வாறு அறிந்துகொள்வது?

மனமும் எண்ணமும் பிரிக்க இயலாதன

ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வினாக்கட்கான விடைகள் அளிக்கப்பட்டு வந்தாலும், அவற்றைக் கவனித்துக் கேட்டு நாம் உணருவதில்லை. மேலும் அந்த விடைகளை அறிந்துகொள்வது எவ்வளவு அவசியம் என உணராமல் அலட்சியமாக இருக்கின்றோம். எண்ணுதல், பேசுதல், செயலாற்றல் ஆகிய செயல்களைச் செய்யாமல் மனதால் இருக்க முடியுமா? அவ்வாறே மனம் செயல்படாமல் இருக்கும் பொழுது எந்த அனுபவத்தையும், நீர் உணர்வதில்லை என்ற உண்மையை நீர் எவ்வாறு அறிந்து கொள்வீர். இந்த வினாவிற்கான விடை வெளியே இருந்து கிடைக்காது. உமது சொந்த அனுபவத்தினின்று, உமக்குள்ளிருந்தே கிடைக்கிறது. இந்த விடை தவறாமல் இருபத்து நான்கு மணிக்கொரு முறை ஒழுங்காக கிடைத்து வருகின்றது. இந்த ஆழ்ந்த சொந்த அனுபவம், மனம், எண்ணத்திற்கு அப்பாற்பட்டது அன்று என்ற பெரும் உண்மையை நாளும் உணர்த்தி வருகின்றது. எண்ணத்தினின்று பிரிந்திருப்பதன்மூலம், அதாவது யாதொன்றையும்

எண்ணுமல் இருக்கும் பொழுது அனுபவமேதும் உமக்கு ஏற்படுவதில்லே. இவ்வுண்மையை ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னேத் தானே ஆராய்ந்து கண்டு கொள்ளலாம். உமது வாழ்நாளின் ஒவ்வொரு இரவிலும் நீர் ஆழ்ந்த உறக்க நிலேக்குச் செல்லுகின்றீர். ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் நீர் இருக்கும் பொழுது உமது இருப்பைக்கூட உணராத அளவுக்கு உமது மனம் செயலற்ற நிலேயில் இருக்கின்றது. வெளி உலகைப்பற்றிய உணர்வு அப்போது உமக்குச் சிறிதும் இருப்பதில்லே. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் உமது சுதந்தர நிலேயைப் பாதிக்கும் எந்த பந்த பாச உணர்வும் உமக்கு இருப்பதில்லே. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் நீர் ஈடுபட்ட உடனேயே வெளி உலகம் முழுதும் உமது அனுபவத்தினின்று, உமது உணர்வு நிலேயினின்று அகற்றப்படுவதே அதற்குக் காரணமாகும். எண்ணம் சிறிதும் தொழிற்படாது ஒழியும்போது ஆழ்ந்த உறக்கம் கிட்டுகின்றது.

ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் மனம் யாதொரு எண்ணமுமில்லா நிலேயில் இருப்பதால் உலகம் என்று ஒன்று இருப்பதே நமக்குப் புலனுவதில்லே. உலகப் பொருட்களால் இயற்கையாக மாந்தர் புலன்வழி பெறும் அனுபவங்கள் அனேத்தும் அழிந்து பட்டுப்போகின்றன. அப்பொழுது நீர் இருக்கின்றீர் என்பதையோ, நீர் ஒரு ஆணுக உறங்கிக்கொண்டிருக்கிறீர் அல்லது ஒரு பெண்ணுக உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர் என்பதையோ, ஒரு குழந்தையாக உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர் அல்லது ஒரு முதியவராக உறங்கிக் கொண்டிருக்கிறீர் என்பதையோ அறியமாட்டீர்கள். சுருங்கக் கூறின் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் பால் உணர்வு, நான் என்ற உணர்வு, காலதேச வர்த்தமான உணர்வு ஆகிய எவ்வித உணர்வுமே எஞ்சியிருப்பதில்லே. பூரண

அமைதி மட்டுமே நிலைபெறுகின்றது. இப் பூரண அமைதி நமது அறிவு விழிப்பு நிலையில் இருக்கும் பொழுது நமக்கு ஏற்படுவதில்லை. இனங்கண்டு கொள்ளவியலாத புதிர் நிறைந்த சக்தியொன்று நம்மை ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் ஆழ்த்துகின்றது. பின்னர் அதே மாயசக்தி பூரண அமைதி நிலையினின்று நம்மைப் போராட்டம் மிக்க வாழ்க்கைக் களத்தில் தள்ளிவிட்டு விடுகின்றது. விழிப்புணர்வு நிலையில் நமக்குப் பரிபூரண அமைதியை நல்கும் ஆற்றல் ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு இல்லாதது அதன் ஒரு குறையாகும். ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் மூழ்கியவுடனேயே உமது கவலைகள், துன்பங்கள், பயம், பரபரப்புணர்வு, அன்பு, வெறுப்பு ஆகிய உணர்ச்சிகளினின்று விடுபடுகின்றீர்.

ஆனால் உறக்கத்தினின்று மறுநாட் காலை விழித்து எழுந்த உடனே இவ்வுணர்வுகள் அனைத்தும் சற்றுங் குறையாது உமது உள்ளத்தை ஆக்கிரமித்துக் கொள்கின்றன. உறங்கச் செல்வதற்கு முன் இருந்ததை விட எந்த வகையிலும் உயர்ந்த மனிதராக நீர் மாறி எழுவதில்லை. ஏற்கனவே இருந்த விருப்பு வெறுப்புகள் அறியாமை முதலான மனநிலைகள், சற்றும் வேறுபடாது, மனதில் இடங் கொள்கின்றன. ஞானத் தெளிவோ, உயர்ந்த நிலையோ உமக்குக் கிட்டுவதில்லை. கடந்த காலத்தைப் பற்றியும், எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் உமக்கு எழும் பிரச்சனைகளும் அவற்றால் எழும் கவலையும் மனக் குழப்பமும் உம்மைத் தீராத சித்ரவதைக்கு ஆளாக்குகின்றன.

உறக்கத்தின் மதிப்பு

உறக்கம் என்பதும் ஒரு மனநிலையே. எண்ணமற்ற நிலையை, அதாவது சும்மா இருக்கும் நிலை

யைப் பெற உதவும் மனநிலைகளில் உறக்க நிலையும் ஒன்றாகும். எண்ணமற்ற, மனங்கடந்த, மனதற்ற பரிசுத்த நிலையை உறக்கம் தருமேயானால் உம்மை விழித்தெழும்போது ஞானியாகவோ, சந்நியாசியாகவோ, யோகியாகவோ அவ்வுறக்கம் மாற்றி விடுமேயானால் அது மிகவும் பாராட்டுதற்கு உரியதாகும். இத்தகைய உயர் நிலையை அளிக்காவிட்டாலும் உறக்கம் நமக்கு இயல்பாக எழும் இரு வினாக்கட்கும் சரியான விடையைத் தருவதாக அமைகின்றது. எண்ணமற்ற நிலையில் நாம் உலகைப்பற்றிய உணர்வற்றிருப்பதால் எண்ணம் முடிவடையும் பொழுது மனம் இருப்பதில்லை என அறிகிறோம். மனம் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் பொழுது ஐம்புலன்களின் வழியாகத் தொழிற் படுகின்றது. மனம் கேட்கிறது; பார்க்கிறது; சுவை உணர்கிறது; தொடு உணர்வை அறிகிறது. முகரும் திறன் பெறுகிறது. இச்செயல்களால் வெளி உலகைப்பற்றிய காட்சி மனதில் தோன்று கிறது. மனம் சுறுசுறுப்பாகத் தொழிற்படும் பொழுது, ''நான் இருக்கிறேன்'' என உம்மால் சொல்ல இயலும். ஆனால் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் 'நான் இருக்கிறேன்' என்று நீர் சொல்வதில்லை. 'நான் இருக்கின்றேன்' என்ற உணர்வு கூட ஒருவருக்கு இருப்பதில்லை. எனவே மனம் செயலற்ற நிலையை அடையும்பொழுது மனமே இல்லாது போய்விடுகின்றது. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் எண்ணங் கள் முடிவுக்கு வரும்பொழுது மனம் இருப்பதில்லை. ஆனால் மறுநாட் காலையில் எண்ணங்கள் உயிர் பெற்றுத் தோன்றிவிடுகின்றன. இருப்பினும் இடைப்பட்ட ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் தற்காலிகமாக மனம் அழிந்திருந்தது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மையாகும். மனம் மூழ்கி மறைந்து விடுகிறது. எனவே மனதின் செயல்கள் முடிவுறும் பொழுது அல்லது அழிந்துவிடும்பொழுது நமக்கு

எந்தவித அறிவு வளர்ச்சியும் ஏற்படுவதில்லை. இவ்வுண்மை நீர் பெறும் ஒரு விடையாகும். நீர் அறிந்து கொள்ளும் இவ்விடையானது உமது மனதைப்பற்றிய அறிவை உமக்கு நல்குகின்றது.

ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் எண்ணங்கள் முடிவடைவதால் மனம் அழிகின்றது. மனம் அழிவதால் அனுபவங்கள் முடிவடைகின்றன. அனுபவங்கள் முடிவடைவதால் இன்பம், துன்பம், வெறுப்பு, பகைமைபோன்ற எல்லாவகை அனுபவங்களி லிருந்தும், நீர் விடுதலை பெறுகின்றீர். இது ஆழ்ந்த உறக்கத்தால் நீர் பெறும் இரண்டாவது நன்மை யாகும். ஆனால் நீர் பெறும் அவ் விடுதலை நிரந்தர மானதன்று. தற்காலிக அமைதி நிலையை, நிரந்தர மற்ற சாந்தி நிலையைத் தருவது ஆழ்ந்த உறக்கத் தின் குறைபாடாகும். எனினும் மனம் வேறு; எண்ணம் வேறன்று. எண்ணங்கள் அழியும் பொழுது அனுபவங்களும் அழிகின்றன என்ற பேருண்மைகளை ஆழ்ந்த உறக்கமே சாதாரண நிலையில் நமக்குப் புகட்டுகின்றது. எண்ணத்தை ஒழித்து, அனுபவங்களை மறந்த மனதற்ற நிலை, யோகப் பயிற்சிக்கு ஏற்ற அடித்தளமாகும்.

உமது உண்மை நிலையை மறைப்பது மனதின் செயல்களே. மனதின் செயலை விழிப்பு நிலை யிலேயே கட்டுப்படுத்தி, முழுதும் வென்று, நமது ஆதிக்கத்தின் கீழ் கொண்டு வரும்பொழுது, எல்லா வகை அனுபவங்களும் நீங்கிய நிரந்தரமான அமைதி நிலையை அடைய இயலும். விழிப்புணர் வுடன் மனதின் செயல்களை முடிவுக்குக் கொண்டு வரும்பொழுது, நிறைவான சாந்தி நிலை நமக்கு ஏற்படுகின்றது. பரிபூரண அமைதி நிலையே மனதில் உணரும்பொழுது இதுவரை மனதிற்கு அப்பாற்பட்டிருந்து விளங்காதிருந்த விஷயங்கள் உமக்குத் தெளிவாவதுடன், உமது அனுபவத்திற்

கும் வருகின்றன. இச்சூழ்நிலையில் மனநிலையின் தன்மையை உணர்வுநிலை பிரதிபலிப்பதற்குப் பதில், உமது நிஜ சொரூபமான ஆத்மாவின் நிலையை உமது உண்ர்வு நிலை பிரதிபலிக்கின்றது. சூரியனின் ஒளி உலகில் உள்ள மற்ற எல்லா ஒளிகளையும்விடப் பன்மடங்கு பிரகாசம் பெற்றதாயினும் அதன் முன் தோன்றும் மேகம், சூரியனின் பேரொளியை மறைத்து, தனது கருத்த நிழலையே நம்மைக் காணச் செய்கின்றது. இதுபோலவே அளவிட்டுக் கூறமுடியாத, ஆனந்தப் பிரகாசமுடைய நமது ஆத்மாவை, மனவிருத்திகள் என்னும் மேகம் மறைக்கின்றது. இச்சூழ்நிலையில் குழம்பிய மன நிலையின் தன்மையை, உணர்வுநிலை, பிரதிபலிக் கின்றது. ஆனால் மனதில் செயல்கள் அழிந்து, மனோநாசம் ஏற்படும் பொழுது, ஆத்மப் பிரகாசத் தைத் தடுக்கும் தடையேதுமின்மையால், உமது நிஜ சொரூபமான ஆத்மாவின் பேரானந்த நிலையை உணர்வு நிலை பிரதிபலிக்கின்றது. வேறொரு உதாரணத்தாலும் இவ்வுண்மையை விளக்கலாம். ஏரியொன்றின் மேற்பரப்பு சிறிதும் சலனமின்றி நன்கு தெளிந்திருப்பின், ஏரியின் அடிப்பாகத்தை யும், அடியில் உள்ள கூழாங்கற்களையும் தெளி வாகப் பார்க்க இயலும். ஆனால் ஏரியின் மேற் பரப்பு சலனமுடையதாகவும், அலைகள் வீசுவதாக வும் இருப்பின் ஏரியின் அடிமட்டத்தைத் தெளி வாகப் பார்க்க உம்மால் முடியாது. ஏரியின் அடி மட்டம் போன்றிருப்பது அமைதியும் ஆனந்தமும் இணைந்த உமது ஆத்மாவாகும். ஏரியின் மேற் பரப்பு சலனமற்று இருப்பது எவ்வாறு இன்றி யமையாததோ அவ்வாறே சாந்த சொரூபமாயுள்ள உமது ஆத்மாவைக்காண, ஆன்மாவைச் சூழ்ந் துள்ள மனம் கொந்தளிப்பு ஏதுமின்றி இருத்தல் அவசியம். ''திரையற்ற நீர்போல சிந்தை தெளிந் தோர்க்குப் புரையற்றிருப்பான் புரிசடையோன்.''

ஆன்மா மனதுடன் தொடர்பு கொள்வதால் ஆன்மாவும் அலையும் தன்மையைப் பெற்றதுபோல் காணப்படுகின்றது. மனம் உணர்வு நிலையெனும் மேற்பரப்பில் விளக்கும் சலனம் சொல்லத் தர மன்று. எனவே பேரின்ப இயல்புள்ள தெய்வீக உணர்வு நிலையின் மேற்பரப்பில் அதிகக் கொந் தளிப்பை ஏற்படுத்தும் வெவ்வேறு மனநிலைகளை நமது நாட்டு பண்டைய ஞானிகள் நுணுகி ஆராய்ந்து அறிவித்துள்ளனர்.

மனதின் இயக்க சக்தி

மனதின் இயக்க சக்தி என்பது என்ன? விழிப்பு நிலை உணர்வில் மனித மனத்தின் இயக்க சக்தி ஐந்து அடிப்படைப் பிரிவுகளை உடையது என்பதை முன்னோர் உணர்ந்து கூறியுள்ளனர். கண்களைத் திறந்ததும் பொருட்களைக் காண்கிறோம். ஒரு பொருள் மீது கையை வைத்தவுடனேயே அப் பொருள் வெப்பமாக உள்ளதா? அல்லது குளிர்ச் சியை உடையதா? என்பதையும், மென்மையாக உள்ளதா? கடினமாக உள்ளதா? என்பதையும், உணர்கிறேன். கண்களைத் திறந்தவுடன் என் முன் காணப்படும் சுவர் சாம்பல் நிறம் உடையதா? பச்சை நிறம் உள்ளதா? அல்லது வேறு நிற முடையதா? என்பதைக் காண்கின்றேன். ஒரு ஒலியைக் கேட்டவுடனேயே அவ்வொலி பேருந்து ஒலியா? ஜெட் விமான ஒலியா? யாராவது பேசும் ஒலியா? பறவைகள் கத்தும் ஒலியா? அல்லது காற்றில் இலைகள் அசைந்தாடும் ஒலியா? என்பதை உணர்ந்து கொள்கின்றேன். மனம் விழிப்பு நிலையில் இருக்கும் நேரத்தில், ஒவ்வொரு நொடியும் பொருள்களைக் கண்டும், கேட்டும், தொட்டும், முகர்ந்தும், ருசித்தும், அவற்றைப் பற்றிய அறி வைப் பெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது. பொறிக்

காட்சியின் மூலம் அறிவைப் பெறும் இம்முறை, நீண்டகாலமாக வேரூன்றியுள்ள, மனதின் தொடர் செயல்களால் ஆனதாகும். மனதின் அறிவுபெறும் இவ்வியக்க சக்தி, புரிந்து கொள்வதற்கு எளிதானது. ஆனால் மற்ற பிற மனவியக்க சக்திகளை, நுணுக்கமாக ஆராய்ந்தே உணர்ந்துகொள்ள இயலும்.

திரிவுபட்ட, தவறான அறிவைப் பெறுவது மனதின் இரண்டாவது இயக்க சக்திச் செயலாகும். இதுவும் ஒருவகை அறிவாயினும், அதனைத் தவறான கோணத்தில் பொருட்களைக் காண்பதால் பெறுகிறோம். உதாரணமாக உம்மிடம் நட்புணர்வு கொண்டிருப்பவரைச் சந்தேகித்துப் பகைவராகக் கொள்வதும், பகையுணர்வு கொண்டிருப்பவரைத் தெரிந்துகொள்ளாது, நண்பராகக் கொள்வதும் திரிவுபட்ட அறிவிற்குச் சான்றுகளாம். இத் தவறான அறிவால் பயமும், தவறான செயல்களும் விளைகின்றன. வெளிப்பார்வைக்குத் தெரியும் உலகை, நிரந்தரமானது எனத் தவறாகப்பெற்ற அறிவால் கருதுகின்றீர். வெளி உலகம் உமக்கு இன்பத்தை இடையறாது சுரந்து தரும் ஊற்றென மதிக்குழப்பத்தின் விளைவால் மதிக்கின்றீர். ''இந்தப்பொருளைப் பெற்றால் நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்; ஐயோ! நான் துணையின்றித் தனியாக இருக்கின்றேனே; எனக்கு இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லையே! என் மனதிற்கிசைந்த மனையாட்டி கிடைத்தால் அல்லது என் மனதிற்கிசைந்த மணவாளன் கிடைத்தால் நான் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன்?'' என்றெல்லாம் பெரும்பாலான ஆண்களும் பெண்களும் கருதுகின்றனர். எனவே தங்களிடம் இல்லாதது என உணரும் பொருட்களைத் தேடி அலைந்து திரிந்து அல்லலுறுகின்றனர். இறுதியில் முயற்சியில் தோல்வியே அடைகின்றனர்.

திருமணத்தைப்பற்றி நான் கண்ட கனவுக்கும் நடைமுறை மணவாழ்வுக்குமிடையே தோன்றும் பெரும் வேறுபாடு, திருமணத்தை மணவிலக்கில் கொண்டு சேர்க்கிறது. இஃதேபோல் ''எல்லோருக்கும் குழைந்தைகள் இருக்கின்றனர். எனக்கு மட்டும் குழந்தைகள் இல்லையே'' என்று ஏங்கித் தவிப்போர் குழந்தைகள் பெறவேண்டி மருத்துவரை நாடியும் சந்நியாசியின் ஆசிகளைப்பெற்றும் குழந்தைகளைப் பெறுகின்றனர். ஏங்கிப்பெற்றக் குழந்தைகள், நாளடைவில், பூதகணங்கள்போல் பெருந்தொந்தரவு அளித்து, மாந்தரைக் கவலைக் கடலில் மூழ்கச் செய்துவரும் காட்சி, கண்கூடாக நாம் நாளும் கண்டுவரும் காட்சியாகும். உலகப் பொருள் ஒவ்வொன்றோடும், நாம் கொள்ளும் தொடர்பும், அதனால் எற்படும் விளைவும், இவ்வாறாகவே இருக்கின்றது, என்ற உண்மையைச் சிறிது சிந்தித்தாலேயே தெற்றெனத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

மனமயக்கம் அல்லது சித்தப்பிரமையைத் தோற்றுவிப்பது, மனதின் மூன்றாவது இயக்க சக்தியாகும். நிரந்தரமற்ற பொருட்களை நிலையானவையெனத் தவறாகக் கருதிப் பெருமுயற்சி செய்து, அவற்றை நாடித் தேடிப் பெறுகிறோம். தேடிப் பெற்ற பொருள் நில்லாது, நிலைக்காது, நிர்மூலமாகும்போது, நிலைகொள்ளாத் துயர்க்கடலில் ஆழப்பாய்ந்து விடுகின்றோம். திருவிழாவிற்கு நாம் அழைத்துச் சென்ற குழந்தைக்கு, கண்ணைக் கவரும் பலூனை வாங்கித் தருகிறோம். குழந்தையும் பலூனைத் தொட்டும், தடவியும், வீசி எறிந்தும், சிரித்து விளையாடி மகிழ்கிறது. பலூனை ஊதிப் பெரிதாக்க முயல்கிறது. முயற்சியின் முடிவில் பலூன் பேரொலியுடன் உடைந்து விடுகிறது. குழந்தையின் முகம் துயரத்தால் துவண்டு

விடுகிறது. பலூனை உடைத்துவிட்டு வருந்தும் குழந்தையினின்று நாம் எவ்வாறு வேறுபட்டு உயர்ந்து நிற்கிறோம் என்பது சிந்திக்கவேண்டிய விஷயமாகும். பலூனின் கவர்ச்சியை அறியும் குழந்தைக்கு அது நிரந்தரமாக இருக்காது என்பது தெரியாது. அவ்வாறே உலகப் பொருட்களின் கவர்ச்சியில் மயங்கி, அவை நிரந்தரமான இன்பத்தை நல்காது என உணராது, மீண்டும் மீண்டும் அவற்றையே நாடிச்செல்கின்றோம்.

தவமுன அறிவே துன்பத்திற்குக் காரண மாகின்றது. பொறிக்காட்சி தவறுனதாக அமை வதால், பெறும் அறிவும் தவறுனதாக அமைகிறது. நில்லாதவற்றை நிலேயெனக்கருதி அவற்றில் வாழ் நாள் முழுதும் மகிழ்ச்சியைத்தேடி அலேந்து, இறுதி யில் அவை பெருந்துன்பத்திலேயே கொண்டு சேர்ப் பதை, வாழ்வில் கண்கூடாகக் காண்கின்றோம்.

களிப்பை இன்பமெனத் தவருகக்கொள்ளல்

மதிமயக்கமும் மனநிலேகளில் ஒன்ருகும். மதிமயக்கம் மிக விசித்திரமான ஒரு மனநிலேயாகும். புத்தியைப் பயன்படுத்தாமல், சிறிது நேரங்கூட சில விஷயங்களே ஆராய்ந்து பாகுபடுத்திப் பார்க்கா மல், அவ்விஷயங்களேப்பற்றி முடிவான தீர்மானங் களே மேற்கொண்டு, அத் தீர்மானங்களின் அடிப் படையில் செயலாற்றி, இரங்கத்தக்க சூழ்நிலேக்கு நம்மை நாமே ஆளாக்கிக் கொள்கிறோம். ஒருமுறை செய்த செயலின் தீய விளேவை, அனுபவத்தில் உணர்ந்த பின்னரும், மீண்டும் அச்செயலேச் செய்யாதிருக்கக் கற்றிலோம்.

இவ்வுலகத்தைப்பற்றி, நீர் நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்தால், இவ்வுலகில் இம்மியளவு இன்பங்கூட

இல்லை என்பதை, வெகுவிரைவில் நீர் கண்டுகொள் வீர். இப்பிரபஞ்சம் முழுவதிலும், கண்ணுக்குத் தென்படும் இவ்வுலகம் முழுவதிலும், உண்மை யான மகிழ்ச்சி சிறிதும் இல்லை. ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சி, இவ்வுண்மையை உமக்குத் தெளிவாக உணர்த்தும். களிப்பு என்பது தனி விஷயம். மகிழ்ச்சி என்பது முற்றிலும் மாறுபட்ட மற்றொரு விஷயம். மதி மயக்கத்தால் கிளர்ச்சியூட்டும் களிப்புணர்வை இன்பமெனக் கொள்வதால், தம் புலன்களைக் கிளர்ச்சியடையச் செய்துகொண்டு அழிவிலா ஆனந்தப் பெருநிலையை அடைய மாந்தர் முற்படு கின்றனர். இறுதியில் கிளர்ச்சியால் தோன்றும் களிப்புணர்வு நிரந்தரமான ஆனந்தத்தைத் தருவதில்லை என உணர்ந்து கவலையடைகின்றனர்.

மாந்தர் தேடி அலையும் இன்பத்தின் தன்மை எப்படிப்பட்டது? புலன் நுகர்வுக்குரிய பொரு ளொன்றை ஐம்புலன்களில் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி அனுபவிப்பதையே இன்பமெனக் கருதுகின்றனர். புலன்வழிபெறும் இன்பங்கள் அனைத்தும் பருப்பொருள்களினின்று பெறுவனவாயும், உடல் சம்பந்தப்படுவதால் தோன்றும் களிப்புணர்வே யாகும். காட்சிக்குரிய பொருளும், கண்ணும் தொடர்பு கொள்வதாலோ, கேட்டற்குரிய ஒலியும் காதும் தொடர்பு கொள்வதாலோ, தொடுதற் குரிய பொருளும் உடலும் தொடர்பு கொள் வதாலோ, முகர்தற்குரிய நறுமணமிக்க பொரு ளுடன் மூக்கு தொடர்பு கொள்வதாலோ புலனின் பம் தோன்றுகிறது.

ஐம்பொறிகளும் புலன்களும் இணைவதாலேயே புலனனுபவம் மாந்தர்க்குக் கிட்டுகின்றது. ஐம்புலன்களுள் ஒன்றாலோ மற்றதாலோ புலன் நுகர்வுக்குரிய பொருளுடன் தொடர்பு கொள்ளு

தலால் தோன்றும் களிப்புணர்வு, மிருகங்கள் இன்பம் அனுபவிக்கும் முறையைச் சார்ந்ததாகும். ஒட்டகமொன்று முட்செடியைத் தின்னும் பொழுது, முள் குத்தியதால், நாவினின்று வெளிப் படும் இரத்தம், முட்செடியினின்று வருவதாக மயங்கி, முள் குத்துவதையும் பொருட்படுத்தாது, மேலும் பற்றி விழுங்க முயலும். அவ்வாறே புலனுகர்வுப் பொருட்களினின்று நாம் பெறுவது இன்பமன்று. கிளர்ச்சியடைந்த புலன்கள், மதியை மயக்கும் முறையில் களிப்புணர்வையே தருகின்றன. களிப்பிற்குப்பின் கவலே உண்டு என அறியாது ஒட்டகத்தின் செயல்போலவே நாமும் இன்பத் தைத் தேடி ஏமாறி இறுதியில் வருந்துகின்றோம்.

உமது புலன், புலன் நுகர்வுக்குரிய பொரு ளுடன் தொடர்பு கொள்ளும்பொழுது என்ன நிகழ் கின்றது? புலனோடு பொருந்தும் பொறியினின்று ஒரு குறிப்பிட்ட செய்தி நரம்புமண்டலத்தின் ஒரு பகுதி வழியாக மூளையில் அவ்வுணர்வுக்குரிய பகுதியை அடைகிறது. ஒரு பொருளை நீர் தொடும் பொழுது தொடு உணர்ச்சி நரம்புகள் செயல்புரிந்து அவ்வுணர்ச்சியை மூளையில் தொடு உணர்ச்சி உணரும் பகுதிக்கு அனுப்புகின்றன. மூளையின் குறிப்பிட்ட பகுதியில் ஒரு தூண்டுதல் ஏற்படு கின்றது. அதன்விளைவாக நீர் தொட்டபொருள் யாதென்று உணருகின்றீர். உணர்ச்சியை எடுத்துச் செல்லும் நரம்புகளோ உணர்ச்சியை உணரும் மூளையின் பகுதியோ, பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் பொருளைத் தொட்டாலும் உமக்குத் தொடு உணர்ச்சி ஏற்படுவதில்லை. மூளையில் தோன்றும் தூண்டுதலை, மனம் ஒரு குறிப்பிட்ட முறையிலேயே பொருட்படுத்திக் கொள்கின்றது. பழைய நினைவு களே இதற்குக் காரணம். இதே பொறிகள் இதற்கு முன் ஏற்படுத்திய அனுபவங்கள், மனமெனும்

கணக்கீட்டு இயந்திரத்தில், உயிருடன் இடம் பெற்றிருக்கும். இப்புதிய அனுபவங்கள் பழைய அனுபவங்களுடன் பொருந்தியுள்ளன என மன வியந்திரம் உணர்த்தினால் நமக்கு இன்பமும், பொருந்தவில்லை என உணர்த்தினால் துன்பமும் தோன்றுகிறது. இவ்வின்ப துன்ப பாகுபாடு எல்லாப் பொறிகட்கும் பொருந்தும். உமது கண் ஏதாவது ஒரு வடிவம் அல்லது நிறத்துடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது மூலையில் உள்ள, பார்வையைப் பிரதிபலிக்கும் 'ரெடினா' திரையில் தூண்டுதலை ஏற்படுத்துகின்றது. எல்லாப் பொருள் களின் தூண்டுதலையும் பொருட்படுத்தி உணரும் மனம், இத் தூண்டுதலையும், ஏற்கெனவே தான் சேமித்து வைத்திருக்கும் அனுபவத்துடன் ஒத்திட்டுப் பார்க்கிறது. ஏற்கெனவே பெற்ற அனுபவத்துடன் இத் தூண்டுதல் ஒத்திருப்பதாக மனம் உணர்ந்தால் இன்பமும், ஒவ்வாதிருப்பதாக உணர்ந்தால் துன்பமும் ஏற்படுகின்றன.

உமது வாழ்க்கையில் ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத் தில் நீர் எதையாவது விரும்புகின்றீர் என்றால் உமது மனம் அதை ஆமோதித்ததே காரணமாகும். விரும்பிய பொருளை சில காலம் அனுபவித்தபிறகு, ஏதாவதொரு கசப்பான அனுபவம் ஏற்படின், விரும்பிய பொருளின் குறைபாடு நன்கு புலனாகும். எனவே மேற்கொண்டு அப்பொருளை நீர் விரும்பு வதில்லை. அப்பொழுது மன அமைப்பு முறையும் மனதின் எதிர்வினைச் செயலும் மாறுபட்டதா கின்றது. முன்பு விரும்பி வரவேற்ற அதே பொருளை மனம் இப்பொழுது வெறுத்தொதுக்கத் தொடங்குகிறது. முன்பு இன்பமாய் இருந்தது இப்பொழுது துன்பமாய்த் தோன்றுகிறது. ஒரு காலத்தில் இன்பமாய் இருந்த அனுபவத்தைத் தற்போது விரும்பாததுடன் ஏற்றுக்கொள்ளவும்

மறுக்கின்றீர். எனவே இன்ப துன்ப உணர்வுகள் என்பதெல்லாம் உமது மனம் எவ்வாறு பழக்கப் படுத்தப் பட்டிருக்கின்றது என்பதையே பொறுத் தது. உலகப் பொருள்களிடத்து மனிதன் பெறும் அனுபவங்கள் அனைத்தையும் நன்கு ஆராய்ந்து பார்த்தால், சில புலனுணர்வுகள் நரம்பு மண்டலத் தின் வழிச்சென்று மாறுதலுக்குள்ளாக்கும் முறை யில் ஏற்படுத்தும் தூண்டுதல்களையே பொறுத்தது என்பது தெளிவாகும். புலனின்பம், விழிப்புணர் வில் ஆத்மா பெறும் இன்பம் அன்றாதலின் அது உண்மை இன்பமாகாது. மேலும் அவ்வனுபவம் மனதின் ஒருநிலையென்றும் கொள்வதற்கில்லை.

வெளித்தூண்டுதலுக்கேற்ப மனதில் ஏற்படும் ஒரு குறிப்பிட்ட எதிர்வினையே புலனின்பம். எனவே புலனின்பத்தை இன்பம் (மகிழ்ச்சி) என அழைப்பது மதிமயக்கமேயாகும். புலனின்பம் மகிழ்ச்சி ஆகாது. புலனின்பம் உடலுயிர் தொடர் புடையது. புலனின்பம் வெளிப்பொருள் தொடர் புடையதாதலின் அது ஒரு செயற்கை இன்பமாகும். ஆனால் மனித இனம் புலனின்பமே உண்மையான இன்பமென்று தொன்றுதொட்டு நம்பியும், உரைத்தும், தேடியும் வந்ததன் விளைவால் புலனின்ப நாட்டம் பெரும்பாலான மாந்தர்க்கு மிக அவசியமாகத் தோன்றுகிறது. விலையுயர்ந்த பல பொருட்கள் உமக்குச் சொந்தமாக இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். இச் சூழ்நிலையில், நீர் மிகப் பாதுகாப்பாக இருப்பதாகவும், அப்பொருட் கள் உமக்கு நிரந்தர மகிழ்ச்சியைத்தரும் எனவும் நீர் எண்ணினால் அதைவிடப் பெரும்பிழை வேறு எதுவும் இருக்க முடியாது. ஆனால் இப்பிழை உலகம் முழுதும் காணப்படுகிறது. புலனின்பம் நியாயமானது என்ற பிடிவாத புத்தியுடன், குருட்டுத்தனமாக அதனைப்பெற மனிதர் முயன்று,

உழன்று, வருந்தி வருகின்றனர். புலனின்பம் துய்த்த அளவிற்கேற்ப, உடல் தளர்ந்து, மனத் தளர்ச்சியுற்று, நிரந்தரமான மகிழ்ச்சியைப் பெறத் தவறிவிடுகின்றனர்.

மகிழ்ச்சி, தூய இன்பம், பேரின்பம் என்பது நீர் உயர்ந்த மன நிலையில் இருக்கும் பொழுது உணரப்படும் உணர்வு நிலையாகும். பேரின்பம் உடல் தொடர்பால் உணரப்படுவது அன்று. நரம்பு மண்டலத் தொடர்பு, பேரின்பப் பெருநிலை பெறத் தேவையில்லாதது. மாருக, எப்பொழுது புலனின்ப நாட்டத்தை விட்டொழிக்கின்றீரோ, புலனின்ப வேட்கையால் பெறும் அனுபவத்தை வெறுத்தொதுக்கின்றீரோ, அந்த விநாடியே இதுவரை நீர் அனுபவித்திராத பேரின்பத்தை உணர்வதை உணர்வீர்கள். பதைபதைப்போடும் துடிதுடிப்போடும் நீர் தேடிவரும் புலனின்பத்தை நிறுத்திஞல்தான் பேரின்பம், உமக்குக் கிட்டும். புலனின்ப வேட்கையை முற்றிலும் நிறுத்திஞல் தான் தூய மகிழ்ச்சி உமக்கு ஏற்படத் தொடங்கும். மேலும் ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து பார்த்தால், தற்காலிக மாக நீர் பெறும் புலனின்பமும் இயல்பாக ஏற்படும் இன்பமன்று என்பதையும், துன்ப நீக்கத்தால் ஏற்படும் ஒரு தற்காலிக மனநிலையே என்பதும் தெரிய வரும். சான்ருக மனிதனொருவன் உண வகத்திற்குச் சென்று, தனது சிற்றுண்டியைச் சுவைத்துச் சாப்பிடுவதாகக் கொள்வோம். தான் அருந்தும் சிற்றுண்டி, சுவை மிகுந்தது எனவும், அச்சிற்றுண்டி தனக்கு அதிகமான சந்தோஷத்தைத் தந்தது எனவும், அம்மனிதன் கூறலாம். இந் நிகழ்ச்சியில் உண்மையில் நடைபெற்றது யாது? அம்மனிதன் பசியாக இருந்தான். பசி அவனைப் பெருந் துன்பத்திற்காளாக்கியுள்ளது. பசியோ நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய உடல் தேவை. அப்

பசி மிகுதிப்படும்பொழுது, அம்மனிதன் பொறுத்துக் கொள்ள இயலாத துன்பத்தால் துடிக்கின்றான். அத்துன்ப நிலையில் நீடித்திருப்பதை அவன் விரும்பவில்லை. சகித்துக் கொள்ளவியலாத பசித்துன்பத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கத் துடிக்கும் மனநிலையில் அவன் உண்ட உணவு பசித்துன்பத்தை ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டு வருகிறது. ஆனால் இத்துன்ப நீக்கம் மாலையில் பசியேற்படும் வரையிலேயே நிலைத்திருக்கும் என்பதை நாம் மறந்து விடலாகாது. இந்த உதாரணத்திலிருந்து கால இடையீட்டிற்குப் பின் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றும் துன்ப உணர்வைத் தற்காலிகமாக நீக்கி வைத்துக் கொள்வதையே, இன்பம் என்ற பெயரில், நாம் அழைத்து வருகிறோம் என்பது தெளிவாகிறது. நீர் குளிரால் நடுங்கிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, மழையில் வேறு நனைந்துவிடுகின்றீர். அப்பொழுது ஒருவர் அன்புடன் அழைத்தேகி, உமது நனைந்த கோட்டைக் களைந்துவிட்டு, குளிரால் மரத்துப்போன பாதங்களை வெப்பமிக்க நீருடைய பாத்திரத்தில் அமிழ்த்தி, பருகுவதற்குச் சூடான காபியும் தருகின்றார். காபி பருகிய பின், கம்பளியைப் போர்த்துக் கொண்டு, மெத்தென்ற படுக்கையில் படுத்து ஓய்வு கொள்கின்றீர். இந்நிலையில் துன்பமில்லாப் பேரின்பத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருப்பதாகக் கருதிக் கொள்கின்றீர். ஆனால் உண்மையில் நடைபெற்றது யாது? சில நிமிடங்கட்கு முன் குளிரால் நடுங்கி வருந்தியிருந்த உமது துன்பம், தற்பொழுது நீங்கியுள்ளது. இத்துன்ப நீக்கத்தை பேரின்பமெனக் கருதிக்கொள்கின்றீர். இம்மனநிலை பேரின்ப நிலையன்று.

புலனனுபவத்தைப்பற்றி ஆழ்ந்து ஆராய்ந்த அறிஞர்கள் அனைவரும், புலனின்பம் என்பது, துன்பமிக்க இரு அனுபவங்கட்கு இடையே

ஏற்படும் தற்காலிக துன்பநீக்க நிலையே என முடிவு கண்டுள்ளனர். புலனின்பத்தால் ஏற்படும் துன்ப நீக்கம் நிரந்தரமானதன்று என மனம் உணரா திருப்பது அதன் மூன்றாவது குறையாகும். மதி மயக்கமெனும் இக்குறைபாடு மனதற்ற பரிசுத்த நிலையை அடையும்வரை மனதிற்கு இடையறாது இருந்துகொண்டே இருக்கின்றது.

ஏற்கனவே நாம் ஆராய்ந்த 'உறக்கம்' மனதின் நான்காவது செயலாகும். ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் விழிப்பு நிலை உணர்வு சிறிது காலத்திற்குச் சிறிதும் இன்மையால், ஆத்மாவின் தன்மை உணரப்பட இயலாமல் போய் விடுகின்றது. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் மனமடங்கியும் ஆத்மானுபூதி நமக்குக் கிட்டாததால், அதனையும், நமது நிஜசொரூபத்தை நாமறியாதபடி தடுக்கும் ஒரு தடையாகவே கொள்ள வேண்டும். ஆழ்ந்த உறக்கத்தில், ஆன் மீகப் பேரானந்தத்தை அனுபவிக்கிறோம் என்ற உணர்வு உமக்கிருப்பதில்லை. இது உறக்கத்தின் குறைபாடாகும். இக்குறைபாடு இல்லாதிருப்பின் ஆழ்ந்த உறக்கம் ஒரு நிறை அனுபவம் என்ற சிறப்பைப் பெற்றிருக்கும். எப்படியிருப்பினும் விழிப்பு நிலை உணர்வில், நீர் அனுபவித்த பயம், கவலை, துன்பம் ஆகியவற்றினின்று ஆழ்ந்த உறக்கம் உம்மை விடுதலை பெறச் செய்கின்றது. நாடாளும் சக்கரவர்த்திக்கும், கோடீஸ்வரனுக்கும், இரந்துண்ணும் பிச்சைக்காரனுக்கும் ஆழ்ந்த உறக்கநிலை அனுபவம் ஒரே தன்மை உடையதாகும். ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் அனைவர்க்கும் பொதுவான நிலையொன்றை ஏற்படுத்தித் தருவது மனதின் நான்காவது செயலாகும்.

புலன்களால் தொடர்ந்து அறிவைப் பெறுதல், நிலையற்ற பொருளை நிலையானது எனக் கொள்ளும்

தவருன அறிவைப் பெறுதல், துன்பத்தை இன்ப மென மயங்கிக் கருதுதல், ஆழ்ந்த உறக்க நிலையை உண்டாக்கல் என்ற நான்கு மன இயக்கச் சக்திகளை இதுவரை ஆராய்ந்துள்ளோம்.

மனதின் ஐந்தாவது செயல் மிகச் சிக்கலானது. நாம் பெறும் அனுபவங்கள் அனைத்தையும் நினைவாகப் பதிவு செய்து வைத்துக்கொள்வதே மனதின் ஐந்தாவது இயக்க சக்தியாகும். கடந்த கால அனுபவங்களால் ஏற்பட்ட நினைவலைகள் (சம்ஸ் காரங்கள்) தொடர்ந்து உமது மனதில் தோன்றிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. இறந்தகால நினைவுகளை உம்மால் ஒருபோதும் முற்றிலும் மறக்க முடியாது. அல்லது இறந்த கால நினைவுகள் உமது நிகழ் காலத்தைச் சிறிதேனும் பாதிக்காமல் செய்து கொள்ளும் ஆற்றலையும் உம்மால் பெற முடியாது. மனதில் அழியா இடம் பெற்றுவிட்ட கடந்த கால அனுபவங்கள், அவற்றைப் பற்றிய நினைவுகள், எண்ணங்கள் மனதின் மேற்பரப்பிற்கு அவ்வப் போது வந்து கொண்டேதான் இருக்கும். கடந்த கால, நிகழ்கால அனுபவங்களால் எண்ண அலைகளை இடையருது தோற்றுவித்துக் கொண்டிருப்பது மனதின் ஐந்தாவது இயக்க சக்தியாகும். மனதின் இவ்வைந்து இயக்க சக்திகளும் வெல்லப்பட வேண்டும்.

(1) உமது நினைவலைகளின் (எண்ணங்களின்) தோற்றத்தை நீர் வெல்ல வேண்டும்.

(2) உறக்கத்தை நீர் வெல்ல வேண்டும்.

(3) துன்பத்தை இன்பமென எண்ணும் மன மயக்கத்தை நீர் வெல்ல வேண்டும்.

(4) உமது தவருன அறிவை மெய்ஞ்ஞானமாக மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது அவித்யையை வித்தையாக மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது நீர் மெய்யுணர்தல் வேண்டும்.

(5) பொறிவாயில் ஐந்தையும் அடக்கி, நீர் பொய்தீர் ஒழுக்க நெறியில் நிற்றல் வேண்டும்.

பொறிவாயில் ஐந்தையும் அடக்காது போனல், மனங்குவிந்து ஆத்மனை அறிவதற்குப்பதிலாக, பொறிகள் வெளிவுலகில் பாய்ந்து சென்று பல பொருட்களில் தங்கும். பல பொருட்களில் மனம் அலைபாய்வதால், உமக்குள் நிறை நிலையாக, உண்மைத் திருப்தியாக, பேரின்ப உணர்வாக, உள்ளதை உணரும் சிதானந்தமாக, பரிபூரண சாந்தியாக விளங்கும் ஆத்மனில் உனது மனம் ஒடுங்கி, பேரின்பத்தில் நிலைத்திருக்க இயலாது. மனம் வெளிப்பொருட்களை நாடிச் சென்று கொண்டிருக்கும்வரை, அழியாத, சாசுவதமான, பேரானந்தநிலை உமக்கு வெளியே இல்லை; உனக்குள்ளேயேதான் இருக்கிறது என்ற எண்ணம் உறுதிபெருது.

மனதின் மேற்கூறிய ஐவகை இயக்க சக்திகளை வென்று ஆத்மானுபூதியைப்பெற நாம் சில நெறி முறைகளைப் பின்பற்றல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

பற்றின்மையும் வைராக்கியமும்

மனதை அடக்கவேண்டிய பயிற்சி முறையை, முதலில் இரண்டொரு சொற்களில் பதஞ்சலி முனிவர் குறிப்பிடுகின்ருர். பின்னர் அச் சொற்களை விரிவாக விளக்கிக் கூறுகின்ருர். ஏற்கெனவே

கண்ட அல்லது காண விரும்பும் காட்சிகள், ஏற்கெனவே அனுபவித்த அல்லது அனுபவிக்க விரும்பும் புலனின்ப நாட்டம் ஆகியவற்றில் தீவிர பற்றின்மையை நீர் வளர்த்துக்கொள்வதன் மூலம் மனவடக்கத்தைப் பெறலாம் எனக் கூறுகின்றார். மனமடங்க அவர் கூறும் முதல் மார்க்கம் இது. புலனுகர்வுப் பொருட்களைப் பார்த்ததாலோ, அவற்றைப்பற்றிக் கேள்விப்பட்டதாலோ, அவற்றை அனுபவிக்கத் தோன்றும் ஆசை, ஏக்கம், தாகம் ஆகியவற்றை அடியோடு நீக்கிக்கொள்ள வேண்டியது முதற்கடமையாகும். பின் மனதைத் தொடர்ந்து உள்முகமாகச் செலுத்தி, உள்ளே உள்ள மெய்ப்பொருள் அல்லது உண்மைச் சக்தியைத் தொடர்ந்து சிந்தித்து, அச்சக்தி மயமாகவே மாற்றிக்கொள்ளப் பழகவேண்டும். உலகப் பொருட்களை அனுபவித்துக்கொண்டே அவற்றின் மீதுள்ள பற்றுக்களைப் படிப்படியாகக் குறைத்துக்கொள்ளும் முறையை பதஞ்சலி முனிவர் ஏன் அறிவுறுத்தவில்லை என்பது சிந்தித்தற்குரியது. புலனனுபவத்திற்கான ஏக்கம், தாகம், மோகம் ஆகியவற்றை முற்றிலும் நீக்கவேண்டுமென அவர் வற்புறுத்திக் கூறவேண்டியதன் அவசியம் என்ன? ஆடிக்கொண்டும், பாடிக்கொண்டும், குடித்துக் கொண்டும், கூத்தாடிக்கொண்டும் யோக முறைகளைப் பயிற்சி செய்ய பதஞ்சலி அனுமதிக் காததால், அவர் கூறும் முறை பெரும்பாலான மக்களுக்கு கவர்ச்சிகரமானதாகக் காட்சியளிக்க வில்லை.

ஏதாவது ஓரிடத்தில் தீவிபத்து ஏற்பட்டால், தீயணைப்புப் படையை அழைக்கின்றோம். படை யினரும் விரைந்து வந்து, தீயை அணைப்பதற்காக எல்லாவகை முறைகளையும் மேற்கொண்டு, தீயின் மீது நீரைக்கொட்டி அணைக்க முற்படுகின்றனர்.

அதே வேளையில், தீயணைக்க உதவுவதாக எண்ணிக் கொண்டு, நீங்கள், தீயின்மீது பெட்ரோலையோ, மண்ணெண்ணெயோ ஊற்றிவிட்டு தீயணைந்து விடும் என்று எவ்வாறு எதிர்பார்க்கக்கூடும்? தீயைக் கொழுந்துவிட்டெரியச் செய்யத்தக்க எல்லாப் பொருட்களையும், தீயருகில் இல்லாதபடி செய்வதன்றோ உங்கள் கடமை? தீயை அணைக்கும் முயற்சியைச் செய்துகொண்டே, தீயைப் பெருக்கும் பொருட்களை தீயின் மீது பெய்து கொண்டும் இருப்பீரேயானால், உமக்கு நீரே எதிரியாக மாறிச் செயல்படுபவராகின்றீர். புலன்களை நோக்கிச் செல்லும் மனதை உள்முகமாகச் செல்லச் செய்ய வேண்டுமாயின், பழைய அல்லது புதிய புலனனுபவங்களைப் பெற சிறு ஆவலும் கொள்ளலாகாது.

மலங்கப் புலனைந்தும் வஞ்சனையை செய்து விடும். தெய்வத்திடம் கொண்டு சேர்க்கும் நமது மனம், விலங்குத் தன்மையாயும் உடன் கொண்டுள்ளது என்பதை நாம் மறந்து விடக் கூடாது. எனவே புலனுகர்வுப் பொருள்களினின்று மிக்க விழிப்புடன் தள்ளியிருந்து கொள்ள வேண்டும். ஒருமுறை அனுபவித்த புலனின்பம் மீண்டும் மீண்டும் அவ்வனுபவத்தை நீர் அனுபவிக்கத் தூண்டும். கிராமபோன் ரிகார்டில் மின்சாரம் ஒலி அலையைக் கீறலாகப் பதிவு செய்கின்றது. பதிவு செய்யப்பட்ட கிராமபோன் ரிகார்டு கீறல் மீது, மீண்டும் முறைப்படி மின்சாரம் செலுத்தப் படும்பொழுது முதலில் பதிவு செய்த ஒலி வெளியாகின்றது, புலனுகர்வுப் பொருட்களுடன் நாம் கொள்ளும் தொடர்பே மின்சாரம். மனமெனும் ரிகார்டில் அந்த மின்சாரம் அழியாத கீறலை ஏற்படுத்துகிறது. மீண்டும் புலனுகர்வுப் பொருட்களுடன் தொடர்பு கொள்ளல் என்ற மின்சாரத்தைச் செலுத்தினால் மனதில் ஏற்பட்டிருந்த பழைய

சம்ஸ்காரங்கள் மேலும் ஆழப்பதியும். எனவே மீண்டும் மீண்டும் புலனுகர்ச்சியில் ஈடுபடுவோர்க்கு உய்யும் நெறி மிகக் கஷ்டமானது.

கிராமபோன் ரிகார்டில் ஏற்பட்ட கீறல், தக்க சூழ்நிலையில், தன் வேலையைத் தவறாது செய்து விடும்.

ஒவ்வொரு புலனுகர்வு அனுபவமும், மனமெனும் ஆலம் பழத்தில் உள்ள விதையின் வீரியத்தைப் பெருக்கும் தன்மையைப் போன்றது. திரண்ட ஆலம்பழத்து விதை தெண்ணீர் கயத்துச் சிறுமீன் சினையினும் சிறிதேயாயினும், தக்க சூழ்நிலையில் எவ்வளவு பெரிய மரமாக பெரு வடிவம் கொள்கின்றது? அவ்வாறே மனத்திரையில் பதிவான மிகச் சிறிய தவறான புலன் அனுபவமும் வாய்ப்பான சூழ்நிலையில் தவறாது நம்மைத் தாழ்த்திவிடும். பிறர் அறியாது அனுபவிக்கும் புலனின்பமும் மனத் திரையில் பதிவை (சம்ஸ்காரத்தை) ஏற்படுத்திவிடும். எனவே பொய்யொழுக்கம் முற்றிலும் கடிந்து ஒதுக்கத்தக்கதாகும்.

புலனின்ப அனுபவங்கள் உயிரற்றனவையோ, நிலைச்சக்தியை மட்டும் உடையனவோ அல்ல. அவை உயிர்ச்சக்திமிக்கன. அவை இயங்கு சக்தியாக மாறும் தன்மையன. எனவே மனதில் அதே புலனின்பத்தை நுகரவேண்டும் என்ற நாட்டத்தை, ஏற்படுத்தும் தன்மையுடையன. இங்கு நீர் மிக்க விழிப்பாய் இருக்கக் கடமைப் பட்டுள்ளீர். புலனின்ப அனுபவத்தைப் பெருக்கிக் கொண்டே செல்வீரானால் மனம் புலன்வழிச் செல்லும் தன்மையைத்தான் பெறும். ஏற்கனவே பெற்றுள்ள புலனனுபவங்கள் மனதில் ஏற்படுத்தியுள்ள

அனுபவங்களைத் துடைத்துத் தள்ளும் முயற்சியை நீர் மேற்கொண்டுள்ள போது, 'சம்ஸ்காரங்கள்' என சம்ஸ்கிருத மொழியில் அழைக்கப்படும் புதிய புலன் அனுபவங்கள் ஏதும் ஏற்படுதற்கு நிரந்தர முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடல் வேண்டும். புதிய புலன் அனுபவங்கள் அல்லது சம்ஸ்காரங்களுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்பதற்கு வைராக்கியம் என்று பெயர். புலனனுபவத்திற்கு ஏங்குதலை முற்றிலும் விலக்கியிருப்பது பற்றின்மையாம். புலன் நுகர்வுப் பொருட்களில் ஈடுபடாமல் மனதை உள்நோக்கிச் செலுத்தல், புலனுகர்வுப் பொருட்களினின்று புலன்களை விலக்கி வைத்துக் கொள்ளுதல், புலன்களினின்று மனதை விலக்கி வைத்துக் கொள்ளுதல், உமது மனதிடமிருந்தே உம்மை விலக்கி வைத்துக் கொள்ளுதல் ஆகிய மூவகை விலக்குதல்களும் தேவை. இயன்றவரை புலன்கள் புலனுகர்வுப் பொருட்களை நோக்கிச் செல்லாதபடி தடுப்பது தலையாய முதற்கடமையாகும்.

இரண்டாவதாக, புலனுகர்வுப் பொருள்களுக்கிடையே புலன்கள் இருப்பினும் அப்பொருள்களை அனுபவித்து மகிழ வேண்டும் என்ற விருப்புடன், உமது மனம் அப்பொருட்களின்மீது செல்லாமல் தடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பழக்கத்தின் வலிமையால் சிற்சில சமயங்களில் மனம் புலனுகர்வுப் பொருட்களிடத்துச் செல்ல முயலும். அவ்வமயங்களில் உம்மை உமது மனத்திடத்திருந்துப் பிரித்துக் கொண்டு, ''இப்பொருள் உமக்குத் தேவையில்லை. நான் இப்பொருளினின்று பலமடங்கு உயர்ந்த பொருளை அடையும் முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளேன். எனவே கணந்தோன்றி மறையும் அற்ப இன்பத்தில் உன்னை ஈடுபடுத்த மாட்டேன். குறைவற்ற, நிறைவான, நிலைத்த

இன்பத்தைப் பெற முயல்வேனே தவிர அற்ப விஷயத்தில் ஈடுபட உன்னை அனுமதிக்கமாட்டேன்'' என்ற தீவிர வைராக்கியத்துடன் உமது மனதுக்கு அறிவுரை கூறிக்கொண்டேயிருங்கள். 'என்னை மனதுடன் இணைத்து, மனதைப் புலன்கள் வழியாக போகப் பொருட்களுடன் இணைத்துக் கொள்ள மாட்டேன்' என்று உறுதியாக உமக்கு நீரே உரைத்துக் கொள்ளுங்கள். பொறிகள், மனம் ஆகியவற்றினின்று உம்மை விலக்கிக் கொள்வீராக.

இவ்விதமாக, ஆசை, புலனின்ப நாட்டம் ஆகியவற்றினின்று மனதை இடையறாது நீக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பதே பதஞ்சலி முனிவர் விதிக்கும் முதல் விதியாகும். ஒழுங்கு தவறாத, சிரத்தையுடன் கூடிய இடையறா முயற்சி வேண்டற்பாலது. குறியை அடைவதில் தீவிர நாட்டம் இருத்தல் வேண்டும். இம்முறையில் தணியாத தாகத்துடன் தொடர்ந்து தீவிரப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு வருவீராயின் நீர் வெற்றி யடைவது உறுதி.

உமது குறிக்கோளில் உமக்குத் தீவிர நாட்டம் ஏற்படல் வேண்டும். உமக்குத் தீவிர ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தி உமக்கு உயர்ந்த நலத்தை என்னால் தரவியலாது. மற்றவர் உமக்கு உயர்ந்த இன்பத்தை அளிக்கவியலாது. எனவே குறிக்கோளில் தீவிர ஆர்வத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டு விடா முயற்சியுடன் நீண்ட காலம் பயின்று வருபவர்க்கு வெற்றி உறுதியென்பதே பதஞ்சலி சூத்திரத்தின் திரண்ட பொருளாகும்.

இந்த அளவில் இன்றிரவு உரையை முடித்துக் கொள்கிறேன். பொறிகள் மூலம் பெறும் தவறான அறிவை நீக்கும் முறை, நிலையான பொருள் எது,

நிலையற்ற பொருள் எது? என்பதில் ஏற்படும் மனக்குழப்பம், உறக்கம், ஞாபகம் ஆகியவற்றை வெற்றிகொள்வதற்காகக் கூறப்பட்டுள்ள பல்வேறு வழிவகைகளைப்பற்றி நாளை காண்போம். வெவ்வேறு பயிற்சி முறைகளைப் பின்பற்றி சாந்தி நிறைந்த ஆனந்த மன நிலையைப் பெறும் மார்க்கத்தைப் பற்றி அடுத்துப் பேசுவோம்.

மூன்றாவது சொற்பொழிவு
மனமும் அதன் செயலும்

ஒளிமிக்க அழியா ஆன்ம நேயர்களே! தெய்வீகத் தன்மையைத் தேடும் அன்பர்களே!

சென்ற திங்கட்கிழமை நாம் ஆராய்ந்த விஷயங்களை ஒருசில வாக்கியங்களில் உங்கள் நினைவிற்கு முதலில் கொண்டு வருகின்றேன். முதற் சொற்பொழிவில் வெளிப்பொருட்களிடைச் செல்லும் மனவியல்பைப்பற்றிப் பார்த்தோம். பின்னர் இவ்வாறு வெளிச் செல்லும் மனம் எவ்வாறு நிலையற்று மாறிக்கொண்டேயிருக்கும் உலகிலும் உலகப் பொருட்களிலும் ஆன்மாவை ஈடுபடுத்துகின்றது என்பதையும் கண்டோம். மாறும் தன்மையுடைய உலகப் பொருட்களில் மனம் ஈடுபட்டு உலகப் பொருட்களின் குறைநிலையை அது எவ்வாறு அடைகின்றது எனப் பார்த்தோம். உலகப் பொருட்களில் ஈடுபட்ட தூய உணர்வுநிலை தனது இயல்பான சாந்தி, ஆனந்தம் ஆகியவற்றை எவ்வாறு இழந்து விடுகிறது எனக் கண்டோம். மனதின் செயல்களாலேயே உமக்கு எல்லா அனுபவங்களும் ஏற்படுகின்றன எனவும், மனதில் ஏற்படும் அவ்வனுபவங்கள் எவ்வாறு ஆத்மானுபூதியடையத் தடையாய் விளங்குகின்றன என்றும்

பார்த்தோம். அதன்பின்னர் அனைத்து உயிர்கட்கும் நாளும் ஏற்படும் உறக்கத்தில் மனம் செயல் படுவது நின்றுவிடுவதால் வெவ்வேறு உலகையும் உலகப் பொருட்களையும் நாம் மறந்திருக்கிறோம் என்பதை ஆராய்ந்தோம். ஆழ்ந்த உறக்க அனுபவம், உலக மாந்தர் அனைவர்க்கும் பொதுவான தன்மையுடையதாக இருப்பது ஆராய்ச்சிக்குரியது. ஆனால் ஆழ்ந்த உறக்கம் கற்றுத்தரும் பாடங்களை, நன்கு சிந்தித்து உணர்ந்து கொள்ளவில்லை. யாரும் அதற்குப் போதிய கவனம் செலுத்திச் சிந்தித்துப் பார்ப்பதில்லை. அன்றாடம் தோன்றும் உதய சூரியனின் காட்சி, கண்ணைக் கவருவதாக இருப்பினும், எத்தனைபேர் அதனைக் கண்களால் கண்டு களிக்கின்றனர். அவ்வாறே மனமழியுமிடத்து உலகமில்லை என்ற பேருண்மையை ஆழ்ந்த உறக்கம் நமக்குக் காட்டித் தந்தாலும், அவ்வுண்மையை ஆராய்ந்து ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு நாம் பயன் படுத்திக் கொள்வதில்லை. மனதின் செயலே உலக அனுபவம். மனம் செயல்படாவிட்டால், உம்முன் உலகமே இல்லை. மனதின் செயல்கள் முடிவு பெறும் விநாடியே உலகம் மறைகிறது. உமது உடல் நினைவு மறைகிறது. 'நீர் யார்?' என்ற நினைவும் அகலுகிறது. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் நீர் ஆணா? பெண்ணா? ஏழையா? பணக்காரனா? அறிஞனா? அறிவற்றவனா? என்ற பேதங்கள் அழிந்து விடுகின்றன. தன்னைப் பற்றிய விழிப் புணர்வு நிலையில் பெறப்பட்ட அனுபவங்கள் அனைத்தும் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் மறந்து பட்டுப் போகின்றன. அப்பொழுது உலகமும் நீரும் இல்லை என்பதை விழித்தெழுந்தவுடன் உணர் கின்றீர். விழித்தெழிந்தவுடன் உறங்கிய சக்தி மீண்டும் விழிப்புற்று உலகை உம் கண்முன் கொணர் கின்றது. உமது இருப்பு நிலையை மீண்டும் நீர் உணர்கின்றீர். மனதின் தோற்றத்தில் உலகமும்

உமது அகங்காரமும் தோன்றி, மனமழியும்போது, அவைகளும் அழிகின்றன. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் மனமழியும்போது, உமது 'நான்' என்ற எண்ணமும் உலகமும் இல்லாமற் போய்விடுகின்றன.

உறக்கத்தினின்று விழித்தெழுந்தவுடன் மனம் செயல்படத் தொடங்குகிறது. உலகமும் உம் முன் தோன்றுகிறது. உலகைக் காண்கின்றீர். தொடர்பு கொள்கின்றீர். உமது இருப்பையும் உணர்கின்றீர். முக்கியத்துவம் வாய்ந்த 'நான்' என்ற உணர்வின் தன்மை உறக்க நிலையிலும், விழிப்பு நிலையிலும் நன்கு ஆராய்ந்து உணரத் தக்கது. உலகம் முழுதும் வாழும் மாந்தர் அனைவரின் வாழ்க்கை அனுபவங்கள் அனைத்தும் அவர் தம் பொறிக்காட்சிகளனைத்தும் மனதின் செயல்களே. உலக அனுபவங்களிலும் பொறிக் காட்சிகளிலும் மனமே உங்களை ஈடுபடச் செய்து ஆத்மானுபூதியை அடையத் தடையாய் விளங்குகிறது. உள்ளிருக்கும் ஆத்மாவை உணர்வதற்கு, முக்கிய தடையாய் இருப்பது உமது உலக அனுபவங்களே. உலக அனுபவங்களை உமக்களிக்கும் பொறிக்காட்சிகளை வெல்லும் நெறியே, யோக நெறி எனப் பேசப் படுகின்றது.

சித்த விருத்தி பல்வகைப் பொறிக் காட்சிகளாக வெளிப்படுகின்றன. ஐம்பொறிகள் வழியே நமக்கு எவ்வாறு நேரடி உலக அறிவு ஏற்படுகின்றது என்பதை சென்ற வகுப்பில் விரிவாகக் கண்டோம்.

இரண்டாவதாக தவறான திரிவுபட்ட பொறிக் காட்சியைப் பற்றிக் கண்டோம். கண்ணால் பார்க்கப்படுவன அனைத்தும் மெய்யாவதில்லை. பல சமயங்களில் கண்கள் நம்மை ஏமாற்றி நமக்குத் தவறான அறிவை ஏற்படுத்துகின்றது.

ஒரு விஷயத்தை மற்ருெரு விஷயமாகக் கருதிக் கொள்வதே தவருன அறிவெனப்படும். போகத்தைப் பேரின்பமெனக் கருதுவதும் தவருன அறிவிற்குச் சான்றுகளாம். போகப் பொருட்கள் நமக்கு இன்பமும் மகிழ்ச்சியும் தருமென எண்ணுகின்ருேம். எனவே நிறையப் பொருட்களைப்பெற்று நமது உடைமையாக்கிக்கொண்டு அவற்றை அனுபவிப்பதால் அதிக ஆனந்தம்கொள்ள முடியுமென்பது, நமது அபிப்பிராயமாக இருந்து வருகிறது. பலர் தமக்குப் போகப் பொருட்கள் இல்லாததால் அவற்றை அனுபவிக்க இயலாமல், தாம் துன்பப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதாகத் தவருகக் கருதிக் கொள்கின்றனர். திரிவுபட்ட அறிவின் விளைவாக, நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்கின்ருேம். மனதின் தவருன உணர்வெழுச்சிக்கும் தீய விளைவுகளுக்கும் திரிவுபட்ட அறிவே காரணமாகும்.

குறிப்பிட்ட பொறியொன்று, அதற்குரிய போகப் பொருளுடன் தொடர்பு கொள்ளும் போது, ஏற்படும் அனுபவங்களை பகவத் கீதை நம் மனதில் பசுமரத்தாணிபோல் பதியும் முறையில் நன்கு விளக்கியிருக்கிறது. நமது துன்பமனைத்திற்கும் அடிப்படைக் காரணம் நாம் கொள்ளும் தொடர்பேயென ஞாஞசிரியன் கிருஷ்ணன் அறிவுறுத்தியுள்ளார். ''ஓ! அர்ஜுனு! பொறிகள் அவற்றிற்குரிய புலனுகர்வுப் பொருட்களுடன் தொடர்பு கொள்வதால் விளையும் போக உணர்வே, துன்பமனைத்திற்கும் மூலகாரணமாகும். புலன்கள் ஆரம்பத்தில் சிறிதளவு திருப்தியை அளித்து, செல்லச் செல்ல, துன்பத்தை அளித்து முடிவில் துயரக் கடலில் மூழ்கடித்து விடுமென்ற உண்மையை, அறிவாளர்க்ள் நன்கு அறிவார்களாதலின் புலன்கள் அளிக்கும் போக இன்

பத்தில், அவர்கள் நாட்டம் கொள்வதில்லை. ஆமையொன்று ஆபத்துக் காலத்தில், தனது உறுப்புக்களை உள்ளிழுத்துக் கொள்வதுபோல் அறிஞன் புலன்களுக்கான தன் பொறிவாயில் ஐந்தையும் சாத்திக்கொள்கின்றான். துயரத்திற்குக் காரணம், போக உணர்வே என்ற ஞானம் ஞானி கட்குத் தெளிவாக இருப்பதால், புலனின்பத்தில் அவர்கள் மகிழ்ச்சியடைவதில்லை'' எனத் தெளிவு படக் கிருஷ்ணபகவான் கூறியுள்ளார். பொறிகள் புலன்களுடன் கொள்ளும் தொடர்பால் விளையும் இன்பமனைத்தும் இன்பமன்று. அவை கிளர்ச்சி யால் ஏற்படும் களிப்புணர்வே. கிளர்ச்சிக்கு ஏற்ற தளர்ச்சியை அவை அளித்தே தீரும். தளர்ச்சியே பலஹீனம். பலஹீனனால் ஆன்மா உணரப் படுவதன்று. எனவே புலனின்ப நுகர்ச்சியைத் தவிர்த்தல் எவ்வளவு அவசியம் என்பது நன்கு புலனாகும்.

பெரும்பாலான மாந்தர்கள் தாங்கள் விரும்பும் பொருள்களை எவ்வாறேனும் பெற்று விட்டால், எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும் என்ற அபிப்பிராயம் கொள்கின்றனர். உலக அனுபவங் கள் கற்றுத் தரும் உண்மையான பாடத்தைக் கற்றுக்கொள்ள மறுக்கும் மனிதனின் தவறான அடிப்படையிலேயே இக்கருத்து ஏற்பட்டுள்ளது. வாழ்க்கை அனுபவங்கள் கற்றுத் தரும் பாடத்தை மனிதன் கற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறான். மனம் அவனை எதனையும் கற்றுக்கொள்ள அனுமதிப்ப தில்லை. ஒவ்வொரு முறையும் உலகப் பொருட் களில் நிரந்தர இன்பம் இல்லை என்று கண்டாலும் அடுத்த முறை எப்படியாவது பெற்று விடுவேன் என்ற அஞ்ஞானச் சுழலில் மனிதன் மீண்டும் மீண்டும் சிக்கிக் கொள்கின்றான்.

சுவாமி விவேகானந்தரின் குருவும் தட்சணேஸ்வரத்துத் தலைசிறந்த முனிவருமான ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ணர் இக்கருத்தை கிராம மக்கட்கும் நன்கு விளங்கக்கூடிய உவமைக் கதையின் மூலம் விளக்கு கின்றார்.

இந்தியாவில், குளிர் அதிகமற்ற சில பகுதி களில் இன்னுங்கூட ஒட்டகங்களைப் பொதி சுமக்கும் பிராணிகளாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். அவை வண்டி இழுக்கின்றன. பொதி சுமக்கின்றன. சாமான்களை ஓரிடத்தினின்று மற்றோரிடத்திற்கு எடுத்துச் செல்கின்றன. அரேபியாவைப் போல அதிக அளவுக்கு ஒட்டகங்கள் இந்தியாவில் பயன் படுத்தப்படாவிடினும், ஓரளவுக்கு இந்தியாவில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. ஒட்டகங்களின் பழக்க வழக்கங்களைக் கூர்ந்து கவனித்த ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ணர் கூறுகின்றார். ''ஒட்டகங்கள் பாலை வனத்தில் பரவலாகக் காணப்படும் முட்செடிகளை வாயாற் பற்றி இழுத்துச் சுவைக்க முற்படுகின்றன. அப்பொழுது முட்செடிகளில் உள்ள முட்கள் ஒட்டகங்களின் உதடுகளைக் காயப்படுத்தி இரத்தம் கசிந்து வெளிப்படச் செய்கின்றது. தன் வாயி னின்று இரத்தம் வெளி வருகிறது என்ற உண் மையை உணராத ஒட்டகம் முட்செடியினின்று இரத்தம் வருவதாக எண்ணி, இரத்தத்தின் சுவை யில் மயங்கி மேலும் மேலும் முட்செடியை இழுத் துக் கடித்து உண்பதைப் போல, புலனின்பம் நமது உடல், மன, ஆத்ம பலத்தைக் குறைத்து துன்பத் தில் சேர்க்கும் என்று உணராத மாந்தர் போக இன்பமே உண்மை இன்பமென அஞ்ஞானத்தால் கருதி மீண்டும் மீண்டும் போகத்தில் ஈடுபட்டு தங்களை மீளாத் துயரத்திற்கு உட்படுத்திக் கொள் கின்றனர். சத் சித் ஆனந்த சொரூபியாகத் திகழ வேண்டிய மனிதனை, நோய், அறியாமை, துன்பம்

ஆகியவற்றின் இருப்பிடமாகச் செய்வது போக நுகர்ச்சியன்றோ ? அஞ்ஞானத்தினின்று விடுபடாத காரணத்தால், அழியும் பொருட்களை நாடிச் சென்று துன்பத்தை அனுபவித்தாலும், மேலும் மேலும் அவற்றை நாடிச் சென்று கொண்டுதான் மனிதன் இருக்கிறான். போக நுகர்ச்சி பெருகப் பெருக மனம் தன் வலிமையை முற்றிலும் இழந்து விடுகிறது. வலிமையற்ற மனம், கவர்ந்திருக்கும் புலக் காட்சிகளினின்று விடுபடுவது சாத்தியமில்லை. எனவே புலன் நுகர்ச்சியே மனித வாழ்க்கையை விரைவில் முடிவுக்குக் கொண்டு வருகிறது என்ற உண்மையை நன்கு மனதில் பதித்துக் கொள்ள கடமைப் பட்டிருக்கிறோம்.

அஞ்ஞானமே துன்பத்திற்குக் காரணம். பொருள்களின் உண்மைத் தன்மையை நுணுகி ஆராய்ந்து உணராமல் அவற்றின் வெளித் தோற்றமே அவற்றின் உண்மைத் தன்மையெனக் கருதுவதே அஞ்ஞானமாகும். போதிய ஆராய்ச்சி யின்மை, விஷயங்களைப் பாகுபடுத்திப் பார்க்கும் திறமையின்மை ஆகியவற்றின் காரணமாக திரிவு பட்ட அறிவு அல்லது அஞ்ஞானம் ஏற்படுகிறது. பொய்யை மெய்யெனத் தொடர்ந்து நம்பி, தன் வாழ்நாளை மனிதன் வீணுக்கிக் கொள்கின்றான்.

உறக்க நிலை

உறக்க நிலை மனிதனின் நான்காவது நிலை யாகும். அதுவும் ஒருவகை மனவிருத்தியேயாகும். உலகக் காட்சிகளைத் தொடர்ந்து கண்டதனால் ஏற்பட்ட சலிப்பினாலும் உலகப் பொருட்களுடன் கொண்ட நீண்ட தொடர்பின் விளைவாலும், மக்க ளோடு பழகிச் சலித்ததாலும், சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மாறி நடந்துகொண்டதனால் ஏற்பட்ட களைப்

பாலும், உலகத் தொடர்பை மனம் விரும்பாத நிலை ஏற்பட்டு, மேற்கூறிய அனுபவங்கள் ஏதுமற்ற உறக்கநிலை ஏற்படுகின்றது. மனவிருத்திகளினின்று விடுதலை பெறவேண்டும் என்ற ஆசையை, எண்ண மற்ற நிலையை அடைய மனம் விரும்பும் ஆசையை உறக்கநிலை என்று கூறலாம். மனதற்ற பரிசுத்த நிலையை, எண்ணமேதுமற்ற சாந்தி நிலையை அடைய வேண்டுமென்பது மனதில் இயல்பாக எழும் அவாவாகும். இந்நிலை வரும்பொழுது களைத்துப்போன மனிதன் உறங்க விரும்புகின்றான்.

ஞாபகம்

ஏற்கெனவே நடைபெற்ற செயல்களைப் பதிவு செய்து கொண்டு, தேவைப்படும்போது வெளிக் கொணரும் மனோசக்தி ஞாபக சக்தியாகும். ஞாபக சக்தி மனவிருத்தியின் ஐந்தாவது வகையாகும். நீர் தனிமையில் இருக்கும்போதோ, அலுவலின்றி இருக்கும்போதோ, கடந்தகால நினைவுகள் உம்மை அதிகம் துன்புறுத்தும். மனம் செயலில் ஈடுபடாத பொழுது இறந்தகால நிகழ்ச்சிகளை எண்ணி கவலை களைப் பெருக்கிக் கொண்டிருக்கும். கடந்தகால நினைவுகள் மனதில் தோன்றும்பொழுது நிகழ்காலச் செயல்களைச் செம்மையாக செய்யொணாதபடி கவனச் சிதறலை ஏற்படுத்துகிறது. ஞாபக மறதி என்ற சொல் இச்சூழ்நிலையில் நன்கு பொருந்துவதா கிறது. இறந்த காலத்தை நினைவிற்குக் கொண்டு வருவதால் பெரும்பாலான மாந்தர் ஞாபகமறதி, சென்றதை நினைந்து வருந்திக்குலைதல் ஆகிய தீய பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதோடு விரும்பத் தகாத வேறுபல மனநிலைகளுக்கும் ஆளாகின்றனர். கடந்த காலத்தில் மற்றவர்களாலோ, பிறபொருட் களாலோ நீர் துன்புறுத்தப்பட்டிருப்பின் உமக்கு வெறுப்பு ஏற்படுகின்றது. அல்லது அன்பிற்குரிய வர்களைப் பிரிந்தமை, வேண்டியவர்களின் மரணம்,

நம்பிக்கைச் சீர்குலைவு, இதுவரை நீர் மேற்கொண்டிருந்த முயற்சிகளில் ஏற்பட்ட தோல்விகள் ஆகிய நினைவுகள் தோன்றி உம்மைத் துன்புறச் செய்யும். மனம் அதிகம் விரும்பிய பொருளைப் பெற முடியாமற் போனமையால், மனதில் பெருஞ்சீர்குலைவு ஏற்பட்டு வருத்தமே வடிவினராக நீர் மாறலாம். உமது குறிக்கோளை அடைவதில் அடுத்தடுத்து ஏற்பட்டுள்ள தோல்விகள் உம்மைச் செயலிழந்தவராக மிகச்சோர்வுடையவராக மாற்றிவிடலாம். எனவே தேவையற்ற கடந்தகால நினைவுகளால் பல்வேறு விதமான விரும்பத்தகாத மனநிலைகள் உருவாகின்றன என்று தெளிவாகிறது. வேண்டாத மனநிலையை உருவாக்கும் கடந்தகால நினைவுகள் தோன்ருதபடி செய்துகொள்ளும் வல்லமை மனிதர்க்கு உண்டு என்பதையும் மறந்துவிடலாகாது.

எனவேதான், ஆத்ம சாதகர்கள் வேலையேதுமின்றி, கணநேரமும் இருத்தலாகாது என' ஞானாசிரியர்கள் எச்சரிக்கை விடுத்து, அறிவுரை வழங்கியுள்ளனர். ஆகையால் உம்மை எப்பொழுதும் செயலில் ஈடுபடுத்தியிருக்கவும், தியானம் செய்தல், படித்தல், வழிபாடு செய்தல் ஆகிய செயல்களில் ஈடுபாடு கொள்ளாத மனநிலை ஏற்படும்போது உடற்பயிற்சி செய்தல், தோட்ட வேலை செய்தல், ஏழைகள், நோயாளிகள் ஆகியோர்க்குப் பணிபுரியும் செயல்கள் ஆகிய பணிகள் ஏதாவதொன்றில் ஈடுபட்டிருங்கள். மனதிற்கு ஏதாவது வேலையிருந்துகொண்டே இருத்தல் வேண்டும். ஏதாவதொரு அலுவலோ செயலோயின்றி மனம் யாண்டும் இருத்தலாகாது. இல்லாவிட்டால் தேவையற்ற இறந்தகால நினைவுகளில் ஆழ்ந்து ஈடுபட்டு மனபரிபாகத்தைக் கீழ்மைப்படுத்தும் தகாத நிலையை மனம் உருவாக்கிவிடும். நீர்

தியானம் செய்ய விரும்பும்பொழுதோ, ஐம்பொறிகளின் வாயில்களைச்சாத்தி ஓரிடத்தில் அமர்ந்திருக்கும் பொழுதோதான் கடந்த கால நினைவுகள் மனதில் மிகத் தீவிரமாகத்தோன்றித் துன்புறுத்தும். மனதை இங்கு மங்கும் அலையவிடாது கண்களை மூடி, உமது மன ஒருமைப்பாட்டிற்காகத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டுள்ள பொருளின்மீது மனதைக் குவியச் செய்யவும். இப்பொழுது வெளி உலகத்தினின்று உம்மைத் துண்டித்துக்கொண்டு விட்டதால் வெளி உலகால் கவனச் சிதறல் ஏற்படாது, ஆனால் அடிமனத்தில் ஆழமாக இடம்பெற்றுள்ள, பழைய அனுபவங்களினால் ஏற்பட்ட சம்ஸ்காரங்கள், நினைவுகள் என்ற வடிவில் மனதில்தோன்றி பெரும் புயலை ஏற்படுத்தும். இவைகளே மனவிருத்திகள் வெளியாகும் ஐவகை நிலைகளாகும். இம்மனவிருத்திகள் அடிக்கடி தோன்றி மனம் முழுதையும் ஆக்கிரமித்துக்கொண்டு, ஏற்படுத்தும் பல்வேறு விதமான மனநிலைகளை நீர் திறம்படச் சமாளித்து வெற்றிகொள்ள வேண்டும். நினைவலைகளை உமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டுவந்து, அவற்றைவென்று அவற்றை ஆட்டிப்படைக்கும் திறமையை நீர் பெறவேண்டும். சுருங்கக் கூறின் மனதை உமக்கு அடிமையாக்குவதில் உமது கவனம் முழுதும் இருக்கவேண்டுமே தவிர, கவனக் குறைவால் மனம் உம்மை அடிமையாக்கிக்கொள்ள இடந்தந்துவிடலாகாது. மனதை அடக்கும் இத்திறமையைப் பெறுவதையே இராஜயோகம் விரித்துரைக்கின்றது. மனவிருத்திகளை அடக்கிப் பழக மன ஒருமைப்பாடு மிக இன்றியமையாதது. மன ஒருமைப்பாட்டைப்பெற உதவும் பயிற்சிகளாக, கீதாசாரியாரும், பதஞ்சலி முனிவரும் அப்யாசம் (பயிற்சி, வைராக்கியம், பற்றின்மை) என்ற சொற்களுக்கிணையான சொற்களையே பயன்படுத்தி உள்ளனர்.

அப்பியாசமும் வைராக்கியமும்

(பயிற்சியும் பற்றின்மையும்)

நமது சென்ற விரிவுரையில் பயிற்சி, பற்றின்மை ஆகியனபற்றி சுருக்கமாய் ஆராய்ந்தோம். நீர் புரிந்து கொண்ட அனைத்தையும் பயிற்சி செய்யவும். தீவிர பயிற்சி இல்லாமல் எந்தப் பலனும் விளையாது. ஏற்கெனவே மனதில் பதிவாகியுள்ள பழைய அனுபவங்களின் பதிவுகளை (சம்ஸ்காரங்களை) அழிக்கும் முயற்சியில் நீர் ஈடுபட்டு இருக்கும்பொழுது, மேலும் தொடர்ந்து போக உணர்வை நாடிக் கொண்டிருப்பீராயின், நினைவலைகளை மனதினின்று நீக்குதல் என்ற செயற்கரும் செயலை உம்மால் ஒரு காலத்தும் செய்து முடிக்க இயலாது. தீயையணைக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டுள்ளபோது, தீயில் மேலும் கொழுந்துவிட்டெரியச் செய்யத்தக்க எரிபொருளை நீக்குதல் எவ்வாறு அத்யாவசியமோ, அவ்வாறே பழைய மனப் பதிவுகளை நீக்கும் முயற்சியில் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருக்கும்பொழுது பழைய மனப் பதிவுகளை மேலும் கிளர்ந்தெழச் செய்யும் போக அனுபவங்களை மேலும் பெறுவதை முற்றிலும் தவிர்த்திருத்தல் வேண்டும். அதற்குப் பதிலாக தீயை அணைக்கும் முயற்சியில் நீர் ஈடுபட்டிருக்கும்பொழுது மேலும் எரிபொருள்களை தீயில் பெய்வீரேயானால், உம்மை நீரே அழித்துக் கொள்வதாகவே ஆகும். உமது முயற்சியில் உம்மால் வெற்றிபெற முடியாது. அவ்வாறே தொடர்ந்து தோன்றும் மனக் கொந்தளிப்பையும் மற்ற மன விருத்திகளையும் நீக்க முயற்சிக்கும் போது புதிய மனவிருத்திகளைப் பதிவு செய்து கொள்ளக்கூடாது. தன்னடக்கம் பயின்று, சித்த விருத்தியை ஒடுக்கிப் பழக வேண்டும். பற்றின்மையை நம்மிடையே வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் அழியும் பொருள்களுக்காக ஏங்கும்

மனப்பான்மையை விட்டுவிடல் வேண்டும். வைராக்யம், அப்பியாசம் இரண்டும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்கள் போன்று ஒன்றினின்று மற்றொன்றைப் பிரிக்க முடியாத தன்மையன. எனவே ஏக காலத்தில் இவ்விரு பயிற்சி முறைகளையும் நடைமுறையில் வழுவாது பின்பற்றல் வேண்டும்.

மேற்கொள்ளும் பயிற்சி வெற்றிகரமாக அமைய, பயிற்சிமுறை எவ்வாறு அமையவேண்டும் எனப் பதஞ்சலி பகன்றுள்ளார். நீண்டகாலத்திற்கு, இடைவிடாமல், தொடர்ச்சியாக, தீவிர ஆர்வத்துடன் பயிற்சி செய்யப்படல் வேண்டும். திடீரென்று தோன்றிய பெரு உற்சாகத்துடன் சாதனையைச் செய்துவிட்டு நிறுத்திவிடலாகாது. சில வாரங்களுக்குத் தீவிர பயிற்சி மேற்கொள்கின்றீர். பின்னர் ஏதோவொன்று நேர்கிறது. பயிற்சியை இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கட்கு நிறுத்திவிடுகின்றீர். பின்னர் இரண்டு மூன்று மாதங்களுக்கு முற்றிலும் நிறுத்திவிடுகின்றீர். பின்னர் ஏதாவது எழுச்சிமிக்க கட்டுரையைப் பத்திரிக்கையில் படிக்கின்றீர்; அல்லது சத்விஷயங்களில் உற்சாகமூட்டக்கூடிய எழுச்சிமிக்க பேச்சொன்றைக் கேட்கின்றீர். எழுச்சியுற்று மீண்டும் சில காலத்திற்குச் சாதனையைத் தொடர்ந்து செய்கின்றீர். இத்தகைய பயிற்சியால் குறிப்பிடத்தக்க பயன் எதுவும் ஏற்படாது. குறைந்தகால அளவே பயிற்சி செய்தாலும், இடையீடு இன்றித் தொடர்ந்து செய்வதுதான் முக்கியம். பயிற்சியில் தவருத ஒழுங்குமுறை மிக முக்கியமானதாகும். தீவிர ஆர்வம், உலகப் பொருட்களில் பற்றின்மை, ஆகிய இரு பண்புகளுடன் சாதனையைத் தொடர்ந்தால்தான் வெற்றி கிட்டும்.

பகவத் கீதை, ஆரும் அத்யாயத்தில், ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா அர்ஜுனனுக்கு உபதேசிக்

கும் முறைகளில், இதுவும் ஒன்றாகும். ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா உபதேசித்த ஆன்மீகப் பயிற்சி முறையைக் கூர்ந்து கேட்டபின் ''சாதன மார்க்கத்தைப்பற்றி நீர் விவரித்துக் கூறுவது கேட்பதற்கு மிக இனிமையாக இருக்கிறது. ஆனால் மனம் ரஜோகுணங்களால் நிரம்பி இருத்தலால் அதனை அடக்குவது காற்றைவிடக் கடினமானது. என்னைப் பொறுத்த மட்டில் நீர் கூறிய நெறி உதவாது என நினைக்கின்றேன். ஒருவர் கடல் அலைகளை முழுதும் அடக்கும் திறன் பெற்றிருந்தாலும் மனதை அடக்க அவனால் இயலாது. மனதை அடக்குவது என்பது முடியாத காரியம். எனவே யோகத்தை எனக்குப் போதிப்பதன் மூலம் யாது பயன் விளையப் போகிறது?'' என அர்ஜுனன் வினவுகின்றான்.

யோக நெறியைப்பற்றி ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா கூறிய மொழிகளுக்கு முற்றிலும் மாறுபட்ட உரைகளை அர்ஜுனன் கூறியதற்கு விடையாக ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா அருளிய விடை மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாகும். அவர் அர்ஜுனனது கருத்தை மறுத்துப் பேசவில்லை. மனதை எளிதில் அடக்கிவிடலாம் என்றும் கூற வில்லை. இந்த உண்மையை வேறுவிதமாகக் கூறும் ஆசிரியர்கள் பலர் நம்மிடையே இருக்கின்றனர்கள். அவர்கள் மிக நுட்பமான அறிவுடையவர்கள் என்பதை நான் ஒத்துக் கொள்கின்றேன். ஆரம்பத்திலிருந்தே மனதை அடக்குவது மிகக் கடினமான காரியம் என்று கூறி, மக்களைப் பயமுறுத்த அவர்கள் விரும்பவில்லை. மனதை அடக்குவது எளிது எனக் கூறினால்தான் அவர்கள், முயற்சியைத் தொடங்குவர் என்பது அவர்கள் கருத்து.

ஆனால் மனதை அடக்குவது மிகமிக எளிது எனக் கூறுவது நன்மையைப் பயவாது. அதிகப்

பயனை எதிர்பார்த்து அதிக ஆவலுடன் பயிற்சி முறைகளில் ஈடுபட்டு சிலகாலத்திற்குப்பின், ஓரளவு சித்திகளை அவர்கள் பெறுகின்றனர். ஆனால் அத்துடன் அவர்கள் முன்னேற்றம் தடைபட்டுப்போய் விடுகின்றது. மேற்கொண்டு முன்னேற்றம் எதையும் அவர்கள் உணராததால் நம்பிக்கையை முழுதும் இழந்து விடுகின்றனர். மீண்டும் யோகப் பயிற்சி நெறிகளை அவர்கள் மேற்கொள்வதே இல்லை. ஆகையால் மனதை அடக்குவதால் எந்த நன்மையும் ஏற்படாது எனக்கூறி தாங்கள் ஏமாற்றப்பட்டு விட்டதாகக் குறை கூறுவர். எனவே மனதை அடக்கும் முயற்சியைப்பற்றி அதிகம் எளிதென்றோ, நடவாத காரியம் என்றோ மிகைப் படுத்திக் கூறாமல் உண்மை நிலையை உரைத்தலே நன்று. மனதை அடக்குவது மிகக்கடினம் என்பதே உண்மையாகும். மனதை அடக்குவது என்பது ஒரு விளையாட்டன்று. ஆனால் தொடர்ந்து சிரத்தையுடன் பழகினால் அது இயலக்கூடிய காரியமே. குறிக்கோளில் வெற்றி பெறுவோமா என்ற மனத் தளர்ச்சி இருத்தலாகாது. அது சாத்தியமானதே. ஏற்கனவே பலர் இம்முயற்சியில் முயன்று வெற்றி கண்டுள்ளனர். முயற்சியைக் கைவிடாமல் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து கொண்டு இருக்கவும். ஒருநாள் நிச்சயமாக குறிக்கோளை நீர் அடைவீர்.

இந்த அளவு சிரத்தையும் தொடர்ந்த பயிற்சியும் தேவையென்பது வற்புறுத்தற்குரியன. அதற்காகப் பயந்து கொள்ளுகின்ற அளவுக்கு சிரமங்களை மிகைப்படுத்திக் கூறவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

இந்தியாவிலுள்ள சில யோக நெறி ஆசிரியர்கள், மனதை அடக்கும் கஷ்டங்களை விவரிப்பதைக் கேள்விப்பட்டீர்களேயானால், யோகப்பயிற்சியையே கைவிட்டு விடுவீர்கள்! "உமது உள்ளங்கையில்

சமுத்திர நீரைப்பருகி விடலாம். ஆகாயத்தில் சுலபமாகப் பறந்து விடலாம். மெல்லிய பூவிதழைக் கொண்டு வைரத்தை அறுத்து விடலாம். சிலந்திக் கூட்டின் இழையைக் கொண்டு மதம் பிடித்த யானையைக் கட்டிப் பிடித்து விடலாம். நெருப்பைத் தலைகீழாக எரிய வைத்து விடலாம். சிங்கத்தையோ புலியையோ எளிதாகப் பிடித்துப் பால்கறந்து விடலாம். ஆனால் மனதை உமது வசப்படுத்துவது எளிதான காரியமன்று.'' எனக் கூறுவதன் மூலம் மனதை அடக்குவது எவ்வளவு சிரமமான செயல் என்று புலப்படுத்தியுள்ளனர். மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட சக்தி, மனதை அடக்கத் தேவைப் படுகின்றது என அவர்கள் பகர்ந்தாலும், யாராலும் எப்பொழுதும் அது இயலாத காரியமன்று என அவர்கள் கூறவில்லை என்பது கருதத் தக்கது. இக் கருத்தை ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா பகவத் கீதையில் ''அர்ஜுனா! மனதை கட்டுப் படுத்துவது கடினமான காரியமென நீ குறிப்பிட்டது மிகச் சரியென நான் ஒத்துக் கொள்கின்றேன். ஆனால் அது நடவாத காரியமன்று. மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது உன்னால் இயன்ற காரியமே என்பதை உறுதிபட உனக்கு வற்புறுத்திக் கூறிக்கொள்கின்றேன்'' எனப் பகர்ந்துள்ளார்.

இவ்வுறுதி மொழிகள் ஏறத்தாழ பதஞ்சலி முனிவரின் சொற்களை ஒத்துள்ளன.

மன ஒருமைப்பாட்டின் வெவ்வேறு நிலைகள்

பற்றின்மையும் பயிற்சியும் எவ்வாறு அமைய வேண்டும்? நலந்தீது நன்கு சீர்தூக்கிப் பார்த்த பின் பற்றின்மை, தீவிரப் பயிற்சி ஆகியவற்றைப் பின்பற்றி வளர்க்கவேண்டுமே தவிர, உணர்ச்சி வேகத்திலோ, திடீரென்று தோன்றிய பேரவா

வினால் தோன்றிய எழுச்சியாலோ பின்பற்றலாகாது. உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடும் ஒரு சொற்பொழிவைக் கேட்டவுடனே ''நான் இனி உலகப்பற்றை முற்றிலும் ஒழித்துவிடுவேன். உலகப்பொருள் எதன்மேலும் பற்றுவைக்கமாட்டேன், இப்பொழுதே தலை மயிரை நீக்கிக் கொள்வேன்'' எனத் திடீர் உணர்ச்சியின் விளைவாகப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாகாது. பேருணர்ச்சி எழுச்சியால் முழுத் துறவினை உடனே பெற்றுவிட முடியாது. செயின்ட் பிரான்ஸ் அசிசி போன்ற தன்னலமற்ற துறவிகளின் சினிமாப் படத்தைப் பார்த்தவுடன் நானும் பற்றுக்கள் அனைத்தையும் துறந்துவிடுவேன் எனத் திடீரென மேற்கொள்ளும் தீர்மானம் நிலைநிற்காது. அளவுக்கு மீறி எந்தச் செயலிலும் ஈடுபடலாகாது. உலகின் உண்மை நிலையைப்பற்றி மீண்டும் மீண்டும் சிந்தித்தல், உலகப் பொருட்களின் நிலையாமையை ஆராய்தல், மெய்ஞானம் பெற்றவர்கள், ஆத்ம சாதகர்கள் ஆகியோர்களுடன் கொள்ளும் தொடர்பு, படிப்படியாக உமக்கு ஏற்படும் ஞானம் ஆகியவற்றின் விளைவாகவே பற்றின்மை ஏற்பட்டு வளர்ந்து வரும். அப்பொழுது ஏற்படும் பற்றின்மையே உண்மையானது ஆகும். உலக அனுபவத்திற்கும் மனதின் செயல்களுக்கும் உள்ள தொடர்பையும், மனதின் இயல்பையும் நன்கு அறிந்து ஆராய்ந்ததன் விளைவாக ஏற்படும் மன ஒருமைப்பாட்டின் விளைவாகவும் இப்பற்றின்மை ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறு யோகநெறியின் அடிப்படையைப் புரிந்துகொள்வது, பற்றின்மை, இடையறுத் தீவிரப் பயிற்சி, மன ஒருமைப்பாடு ஆகிய மனோ சக்திகளை வளர்த்து மனதின் செயல்கள் அனைத்தையும் வெற்றி கொள்ளும் திறமையை உமக்கு ஏற்படுத்துகிறது. அத்தகைய நெறியைப் பின் பற்றுவதால் உமக்குப் படிப்படியாக அபிவிருத்தி

யாகும் மன ஒருமைப் பாட்டு நிலைகளால் உமக்கு என்ன நேரிடுகிறது? நீரடையும் பல்வேறு வகையான மன ஒருமைப் பாட்டு நிலைகள் யாவை? அவற்றின் விளைவு யாது? அதனால் நீர் பெறும் நன்மை யாது? ஆகிய விஷயங்களையே பதஞ்சலி முனிவர் விளக்கத்திற்கு எடுத்துக் கொள்கின்றார். அடுத்த சில சூத்திரங்களில் ஆத்ம சாதகன் மன ஒருமைப் பாட்டைப் பெற்றதனால் பெறும் வெவ் வேறு மன ஒருமைப்பாட்டு நிலைகள் எவ்வாறு உண்டாகின்றன எனக் கூறுகின்றார். ஆழ்ந்த ஆர்வத்துடனும் மிகுந்த சிரத்தையுடனும் தொடர்ந்து செய்யும் பயிற்சியின்பொழுது காட்டும் பற்றின்மை பெற்ற மன ஒருமைப்பாட்டு நிலை உறுதிப்பட உதவுகிறது எனக் குறிப்பிடுகின்றார். மன ஒருமைப்பாட்டு நிலைகளை வகைப்படுத்திக் கூறு கின்றார். சான்றாகத் தொடக்கத்தில் ஆழ்ந்த உள்முக ஒருமைப் பாட்டு நிலையான சமாதி நிலை அல்லது பரவச நிலையை விளக்கிக் கூறுகின்றார்.

ஆழ்ந்த உள்முக ஒருமைப்பாட்டின் வகைகளுள், கண்ணுக்குப் புலனாகும் பொருளுடன் மனம் ஒன்றி நிற்றல் சமாதி ஆகும். ஒரு பொருளில் மனதைக் குவியவைத்து அந்த ஒரே ஒரு பொருள் மட்டும் மனதைவிட்டு நீங்காது நிலைத்திருக்கும்படி செய்யும்பொழுது, பல்வேறு வகையான அனுபவங்கள் உள்ளத்தில் ஏற்படுகின்றன. மன ஒருமைப் பாட்டின் வெவ்வேறு நிலைகளை நீர் அடைகின்றீர். ஒரு பொருள் கண்ணுக்குத் தோன்றும் அதே வடிவில் மனதை ஒருமைப்படுத்துதல் ஒருவகை. எனவே அவ்வகை மன ஒருமைப் பாட்டுப் பயிற்சியை எந்த ஒரு பொருளின் மீதும் மேற்கொள்ளலாம். வெவ்வேறு புலன்கள் வழியாகவும் ஒரு பொருள் மனதில் தோன்றுகின்றது. உதாரணமாக எனது கண்ணுக்குத் தெரியும் மேசையை என்னால் தொட

வும் முடிகிறது. இங்கு பார்வை, தொடு புலன் உணர்வு ஆகிய இருபுலன்கள் செயல்படுகின்றன. இரண்டுக்கு மேற்பட்ட புலன்களைப் பயன்படுத்தியும் பொருள்களைப்பற்றி நாம் அறியலாம். ஒரு பொருளை ஒரு மனிதன் உண்ணும்போது, உண்ணப்படும் பொருள், அவனது உதடுகள், நாக்கு, அன்னம் ஆகிய பொறிகளுடன் தொடர்பு கொள்கின்றன. இவ்வாறு புலன் பொறிகளுடன் தொடர்புறும்போது நீர் அப்பொருளை ருசிக்கின்றீர். அப்பொருளின் நறுமணத்தை நுகர்ந்து மகிழ்கின்றீர். இந்த முறையில் ஒரு பொருள் மனதுக்குத் தோன்றும் முறையில், மனதை ஒருமுகப்படுத்திக் குவியச் செய்து, ஆழ்ந்து தியானம் செய்கின்றீர். அப்பொழுது பிற எண்ணங்கள் அனைத்தும் நீக்கிவைக்கப்படுகின்றன. ஒரு பொருளைப்பற்றி எல்லா விஷயங்களையும் அறிந்து கொள்ள அப்பொருளின்மீது மனதை முற்றிலும் குவியவைத்தல் அவசியமாகிறது. உம்மை மறந்து பொருளில் இரண்டறக் கலந்துவிடும் நிலை மன ஒருமைப்பாட்டின் முதல் நிலையாகும். இந்நிலை எவ்வாறு ஏற்படுகிறது? அதனால் நீர்பெறும் பயன் யாது? இவ்வகை மன ஒருமைப்பாட்டின் விளைவாக ஒருபொருளின் எல்லா அம்சங்களையும் நுணுக்கமாகப் பரிசீலித்துத் தத்துவ விசாரம் செய்ய இயலுகின்றது.

பின்னர் இந்த மன ஒருமைப்பாட்டு சக்தியை வேறுதிசையில் திருப்பலாம். கண்ணுக்குப் புலப்படும் பொருளின் தோற்றத்தின்மீது மனதை ஒருமுகப் படுத்தாமல் பொருளின் பண்புகளைப் பற்றியும், அப்பொருளின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும் தியானம் செய்யுங்கள். இப்பொழுது அப்பொருளின் உண்மை இயல்பையும், அதன் முக்கியத்துவத்தையும் ஆழ்ந்து அறிகின்றீர். அப்

பொருளின் பயன் என்ன? அப்பொருள் எவ்வாறு தோற்றத்திற்கு வந்தது? உலகில் அப்பொருளின் இடம் என்ன? அப்பொருளோடு எவ்வாறு நீர் தொடர்புடையவர் ஆகின்றீர்? அப்பொருள் உம்மோடு எவ்வாறு தொடர்புடையது? என்ற ரீதியில், பொருளைப்பற்றி ஆழ்ந்த மன ஒருமைப் பாட்டுடன், அப்பொருளின் நுணுக்கமான அம்சத்தைப் பற்றியும், பொருளின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும், ஆழ்ந்து தியானம் செய்கின்றீர். இம் மன ஒருமைப் பாட்டு நிலை நலந்தீது பகுத்தறியும் விசார மார்கத்தை உடன் கொண்டதாகும்; ஞான விசாரம் நுணுக்கமானது. உள்ளத்துள் நடைபெற வேண்டியது. தொடர்ந்து சிந்தித்து உணரப்பட வேண்டியதாகும்.

மூன்றாவதான மன ஒருமைப் பாட்டு நிலை பொருளைப்பற்றி யாதொன்று ஆராய்கின்றதோ அதன் மீதே திருப்பப் படுவதாகும்: ஆகையால் இப்பொழுது மன ஒருமைப்பாடு மனதின் மீதே திருப்பிவிடப் படுகிறது. பொறிக் காட்சியை செய்பவர் யார்? இந்த தாரணையைச் செய்பவர் யார்? இந்த மன ஒருமைப் பாட்டைச் செய்பவர் யார்? பொருள்களைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்பவர் யார்? மனதே இந்த அலுவல்களைச் செய்கின்றது. மனம் வேலை செய்யும் முறையும், மனம் பொருட்களைப் பற்றிப் பெறும் அறிவு முறையையும் உமது தற்போதைய மன ஒருமைப் பாட்டிற்கு உரிய பொருட்களாக அமைகின்றன. இது மிக நுணுக்கமான முறையில் உள்நோக்கிச் செல்வதாக பிற பொருள்களை ஆராய்ந்து அறியும் மனதைப்பற்றியே ஆழ்ந்து ஆராயும் ஆராய்ச்சியாகும். மன ஒருமைப் பாடு ஆழ்ந்து செல்வதால், ஆராய்ச்சிக்குரிய பொருளின் பந்தத்தினின்று நீர் விடுபட்டவர் ஆகின்றீர். இம் மூன்றும் வகை மன ஒருமைப்

பாடு பொருளின் ஆதிக்கத்தினின்று உம்மை விடுவிப்பதோடு பொருளைப்பற்றிய உணர்ச்சி பொருளின் தன்மைக்கேற்ப நீர் செயல்படும் பாங்கு ஆகியவற்றினின்று உம்மை விடுவிக்கின்றது. உலகப் பொருட்களின் தோற்றமோ, அதன் தன்மையோ உம்மைப் பாதிக்காது, விருப்பு வெறுப்பற்ற நிலையில் ஆராய்ந்து பொருளின் உண்மைத் தன்மையை உணர்வது உமக்கு ஆனந்தத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கும். பந்தத்திற்கு உட்படாத சுதந்திர நிலையை நோக்கி நீர் வைக்கும் ஒவ்வொரு காலெட்டும் உமது சுதந்திரத்தையும் ஆனந்தத்தையும் மிகுதிப் படுத்திக்கொண்டே செல்லும். தான் நிலைபெறுவதற்காக பொருள்களைப்பற்றி நிற்கும் மன விலங்கை உடைத்தெறிந்து, புலன்கள் மூலம் பொருட்களைப்பற்றி அறியாது, பொருள் மயமாக ஆகும் நிலையில் ஏற்படும் ஆனந்தம் விவரிக்க இயலாத நுட்பமான தன்மை உடையதாம். பொருட்களைப்பற்றி மேற்கொண்ட ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சியின் விளைவாகவோ, அல்லது பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்தியதாலோ, ஏற்படாத பேரானந்தத்தை உணர்வதன் மூலம், இம் மூன்றும் வகை மன ஒருமைப் பாட்டு நிலை ஏற்படுகின்றது. பொருள்களின் தோற்றம், அவற்றின் பண்புகள் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படாது, பொறிகள் வழி அவற்றை அறிந்துகொள்ளும் மனதின் செயலுக்கும் அப்பாற்பட்ட உயர்ந்த உன்னத உள்முக ஒருமைப் பாட்டு நிலை நான்காவது நிலையாகும். எனவே, இந் நிலையில் பொருள்களின் தோற்ற ஆராய்ச்சி, பொருள்களின் இயல்பு, பொருளின் மீது மனதைக் குவியச் செய்தல், ஆராய்ச்சி ஆகிய செயல்கள் கைவிடப்படுகின்றன. பிற பொருட்களைக் காண்பவரும், பிற பொருட்களைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்பவருமான உம்மீதே உமது கவனம் முழுமையும் ஒருமுகப் படுத்துகின்றீர். இந் நிலையில் பொறிகள்,

மனம் ஆகியவற்றின் செயல்களுக்கு அப்பாற்பட்டு விளங்கும் உம்மையே ஆராய்கின்றீர். உள்முக ஒருமைப் பாட்டில் உயர்ந்த நிலையாகிய இந் நிலையில் பொருள்களைக் காண்பவர் நீரே என உணர்கின்றீர். ஆனால் மீண்டும் ''நான்'' என்ற உணர்வை ஆராய்வதில் உமது மனம் குவிக்கப் படுகின்றது. நான் என்ற உணர்வு பிரபஞ்ச உணர்வு நிலை அன்று. அது தூய்மையான உணர்வு நிலையும் அன்று. எப்படியிருப்பினும் அது தனித் தன்மை உணர்வுடையது. ஒரு பொருளைப்பற்றிய ஒருமைப்பாட்டில் இடம் பெறும் நான்கு நிலைகள், இதுவரை விவரிக்கப்பட்டன. தீவிர உணர்வு நிலையை உணரல் மன ஒருமைப்பாட்டின் வெற்றி கரமான நிலையாகும்.

எந்த ஒரு பொருளின் மீதும் மனதை ஒருமைப் படச் செய்யாத நிலை ஐந்தாவது நிலையாகும். உமது எண்ண ஓட்டத்திற்குக் காரணமாகும் புறப் பொருள் ஏதும் இந் நிலையில் இல்லை. மனம் தனது ஆழ்ந்த மன நிலையில் ஈடுபடுகிறது. அம் மன நிலையே சித்தம் அல்லது அடி மனநிலை எனப்படும். ஏற்கெனவே அனுபவித்த சம்ஸ்காரங்கள் மட்டுமே இப்பொழுது மன ஒருமைப் பாட்டிற்கு ஆளா கின்றன. மனம் தன்னில் தானாக கரைந்துவிடும் உன்னத நிலையே உயர்ந்த நிலையாகும். பற்றின்மை, வைராக்கியம் ஆகியவற்றின் துணைகொண்டு வெளிப்பொருட்களின் அனுபவங்கள் மீண்டும் ஏற்படாதபடி காத்து, ஏற்கெனவே பதிவான சம்ஸ்காரங்களை ஆராய்ந்து மனம் தன்னில் தானாகக் கரைந்து ஒன்றாகி விடுவதே உயர்நிலை மன ஒருமைப் பாடாகும். இந்தத் தீவிர உள்முக ஒருமைப் பாட்டு நிலை எவ்வாறு ஆராயப்படுகிறது?

வெளியில் உள்ள பொருட்களேப்பற்றி நான்கு நிலைகளில் மனதை ஒருமைப்படச் செய்வது ஒருவகை மன ஒருமைப் பாட்டு நிலை. ஒருமைப் பாட்டிற்கு வேருெரு பொருளேயும் மேற்கொள் ளாது, மனம், தனது ஆழ்மனப் பதிவுகளேயே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது மற்ருெருவகை மன ஒருமைப்பாட்டு நிலையாகும். இவ்விருவகை மன ஒருமைப் பாட்டு முறைகளிலும் சாதகன் ஒருவன் முன்னேற்றமடைவது அவன் கொண்டுள்ள ஆழ்ந்த நம்பிக்கையின் மூலமே சாத்தியமாகும்.

நம்பிக்கை முன்னேற்றம் தரும்

சாதகனுக்கு முதலாவதாக, தான் பயின்று வரும் யோகத்திலும், தான் அடையத் தீர்மானித் துள்ள குறிக்கோளிலும், தான் பின்பற்றும் நெறி வெற்றி தரும் சிறப்புடையது என்ற கருத்திலும் அசைவிலாத ஆழ்ந்த நம்பிக்கை இருத்தல் அவசியம். ஒரே குறிக்கோளே நாடுபவர்களிடையே கலந்து பழகுதலால் நம்பிக்கை வளர்ந்து உறுதிப் படுகிறது. இதற்குமாருக, ஆன்மீக வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை அற்றவர்கள், உலகப்பற்று மிக்கவர்கள் ஆகியவர்களுடன் பழகினுல் உமக்கு ஏற்பட்டுள்ள ஆன்மீக நாட்டமும் அழிந்துவிடும். எனவே உமக்கு ஏற்பட்டுள்ள ஆன்மீக எழுச்சி குன்றிச் சிதைந்து, மங்கி மறைந்து விடாதபடி பாதுகாத்துக் கொள் வது உமது தலேயாய கடமையாகும். ஆன்மீகப் பயிற்சிகளே அவமதித்துக் கேலி பேசும் கூட்டத் தாருடன் பழகுதலே முற்றிலும் தவிர்த்தல் மிக அவசியமாகும். எனவே சாதகன் தேர்ந்தெடுத்த சிலருடனேயே பழகி வருதல் வேண்டும்.

மெய்ப்பொருள் நாட்டம் உடையவர்களோடு மட்டும் கலந்து பழகுதல் வேண்டும். தனது

தோழர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் சாதகன் மிக விழிப்புடன் இருத்தல் வேண்டும். ஒத்த குறிக்கோள் உடையவர்கள், ஆத்மானுபூதி அடைவதையே வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகக் கொண்டவர்கள் ஆகியவர்களுடன் மட்டும் பழகுதல் வேண்டும். குறிக்கோளில் நீர் வைக்கும் நம்பிக்கைக்கு ஏற்ப, பயிற்சிகளை வழுவாது ஆற்றுவதற்கான ஆற்றல் ஏற்படுகிறது. தீவிர சாதனம் செய்ய வேண்டின் அசைவிலா ஆழ்ந்த நம்பிக்கை கொள். ஆன்மீக வாழ்க்கையின் உயர்வில் நீர் வைக்கும் நம்பிக்கைக்கு ஏற்ப உமது பயிற்சிகள் தீவிரமடைகின்றன.

யோக நெறியைப் பின்பற்றிக் குறிக்கோளை அடைந்தவர்களின் அனுபவங்களைக் கூறும் புத்தகங்களை நீங்கள் படித்தல் வேண்டும். இப்புத்தகங்கள் ஆத்மானுபூதியை உங்களால் அடைய முடியும் என்ற நம்பிக்கையை வளர்க்கின்றன.

சாதுக்கள் தொடர்பு, சந்நியாசிகளை அடிக்கடி சந்தித்தல், ஞான ஒளிபெற்ற யோகிகளின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் படித்தல் ஆகிய செயல்கள் மூலம் உங்கள் நம்பிக்கையை மேலும் வளர்த்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அப்புத்தகங்களில், அவர்களது தூய்மையான நடத்தையைப் பற்றியும் விழுமிய அனுபவங்களைப் பற்றியும் படிக்கின்றீர்கள். ஆத்மானுபூதி வாய்க்கப் பெற்று அவ்வனுபவத்தில் அல்லும் பகலும் நிலைத்திருப்பவரின் நேரடித் தொடர்பு பெறும் வாய்ப்பு, இவை அனைத்திலும் அதிகச் சிறப்புடையது. உங்கள் குறிக்கோளை தங்கள் வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகக் கொண்டவர்களின் தொடர்பு, நம்பிக்கையுடன் கூடிய உமது ஆற்றல்

மிக்க பயிற்சி ஆகியன, நாளடைவில், உமது மனதில் ஓரளவு உறுதிப்பாட்டை உண்டாக்கும். உலகப் பொருட்கள் பலவற்றிலும் ஈடுபட்டு, சீர்கெட்டுச் சிதறியிருந்த, உமது மனம் உள் நோக்கிக் காணும் திறனைப் பெறுகிறது. அதன் பின்னர் மனம் வெளிப்பொருட்களின் மேல் சென்று சிதறடைவதை விரும்புவதில்லை. அத்தியாவசியமாகக் கவனம் தேவைப்படும் விஷயங்களில் மட்டும் ஈடுபடும் இயல்பை மனம் பெறுகிறது. பல்வகைப் பட்ட நினைவுகள் மனதிற்கு அருவருப்பாகி விடுகின்றன. மனம் ஓரிரு விஷயங்களில் மட்டும் நிலைத்து விடுகிறது. மீண்டும் குவிந்த நிலை அடைதல் என இந்நிலை கூறப்படும். குவிந்த நிலை அடைந்த மனது இயல்பாகவே மன ஒருமைப்பாட்டிற்கான பொருளில் மேலும் மேலும் ஆழ்ந்து ஒன்றித்து விடுகின்றது. எந்தப் பொருளிலும் முயற்சி ஏதுமின்றி இயல்பாகவே ஒன்றித்து விடும் மன நிலை ஏற்பட்டதன் விளைவாக ஞான ஒளியை நீங்கள் அடைவீர்கள். எனவே சிரத்தை மிக்க சாதகனுக்கு, அவன் பயிற்சியில் வைக்கும் நம்பிக்கையின் விளைவாக மன ஒருமைப்பாட்டுத் திறனில் வெற்றி ஏற்படுகிறது என்பது தெளிவாகிறது. நம்பிக்கையின் விளைவாகத் தோன்றும் ஆற்றல், பயிற்சியை இடையறுது திறம்படச் செய்ய உதவுகிறது. இடையறுத சிரத்தையுடன் மேற்கொண்ட பயிற்சி மனதிற்கு குவி நிலை ஏற்படச் செய்கிறது. மனம் குவிதலின் விளைவாக பொருள்களில் ஒன்றித்து விடும் சிறப்பை அது பெறுகின்றது. மன ஒன்றிப்பு இறுதியில் ஞான ஒளியைப் பெறச் செய்கின்றது.

உண்மையான ஆன்மீக சாதகனிடத்துள்ள நம்பிக்கை அவனிடத்து ஆற்றலைப் பெருக்கித் தீவிரப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளச் செய்து

மனதைக் குவிய வைக்கிறது. இதன் விளைவாக எப்பொருளிடத்தும் மனம் ஒன்றித்து நிற்கும் சிறப்பு ஏற்படுகிறது. ''உண்மையான ஆன்மீக சாதகன்'' என்ற சொற்றொடரை பதஞ்சலி முனிவர் பயன் படுத்தியுள்ளதைக் கவனித்தல் வேண்டும். ஏனென்றால் பெரும்பாலான மக்கள் யோக சாஸ்திரங்களில் கூறப்படும் அதிசய மனோ சக்திகளைப் பெறவே யோக நெறியைப் பின்பற்று கின்றனர்.

தங்கள் உண்மை நோக்கத்தை மறைத்துக் கொண்டு ஆத்மானுபூதியைப்பெற யோக நெறியை மேற்கொண்டதாக வெளிக்காட்டிக் கொள்வர். 'சித்திகள்' பெற யோகப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவோரே பலர். அவர்கள் தாங்கள் விரும்பிய சித்திகளைப் பெறுவர். ஆனால் ஞானஒளியைப் பெறமாட்டார் கள். எனவேதான் குறைந்த மதிப்புடைய குறிக் கோளை அடைவதற்காக யோக நெறியை மேற் கொள்பவர்கட்கும் இறை அனுபவமாகிய ஞான ஒளியைப் பெற யோக நெறியை மேற்கொள்பவர் கட்கும் வேறுபாடு புலப்படுத்தற் பொருட்டு 'உண்மையான ஆன்மீக சாதகன்' என்ற சொற் றொடரைப் பதஞ்சலி முனிவர் பயன்படுத்தியுள் ளார். இத்தகைய உண்மையான ஆன்மீக சாதகன் கொள்ளும் அசைக்கமுடியா நம்பிக்கை, அளப்பரிய ஆற்றலை நல்கி, இடையறாத் தீவிரப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளச் செய்து மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, மனஒன்றிப்பை ஏற்படுத்தி, இறுதியில் ஞான ஒளியை உணரச் செய்கின்றது.

உண்மையான ஆர்வம், சிரத்தை, நேர்மை ஆகிய நற்பண்புகளுடன் யோக நெறியை மேற் கொள்பவர்களையும், ஆன்மீக முன்னேற்றம் அடையவொட்டாது தடுத்து நிற்கும் தடைகளைப்

பற்றி, அடுத்துக் குறிப்பிடுகின்முர் பதஞ்சலி முனிவர். தடைகள் பல. அவை மனிதர்க்கு மனிதர் வேறுபடலாம். மனக் குரங்கின் குறும்பு களை அனைவரும் அறிவர். எனவே சில குறிப்பிட்ட தடைகள் அனைவர்க்குமே பொதுவாக ஏற்படும். சில பொதுவான தடைகளைப் பட்டியலிட்டுக் காட்டி, அவற்றை எவ்வாறு வெல்வது என்பதற் கான நடைமுறைக் குகந்த வழிகளை விவரித்துள் ளார். உடல்நலக் குறைவே அடிப்படைத் தடை யாகும். போதிய தன்னடக்கமில்லாமையாலேயே உடல்நலக் குறைவு ஏற்படுகிறது. கட்டுப்பாடற்ற வாழ்க்கை, தன்னடக்கமின்மைத் தோற்றுவித்து உடல்நலக் குறைவை ஏற்படுத்தும் என்பதை நன்கு உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஹடயோகத்தின் சிறப்பு

வாழ்க்கையில் கட்டுப்பாடற்றவர் தன்னம்பிக் கையைப் பெறமுடியாது. தன்னடகத்தைப் பெற ஹடயோகம் நன்கு உதவுவதால் இராஜயோகம், தியானம் பயில்வோர், அதனைக் கற்றுப் பின்பற்றல் அவசியமாகும். முதலாவதாக ஹடயோகம் உமக்கு நல்ல ஆரோக்யத்தை அளிக்கின்றது. ஹடயோகத்தில் கூறப்படும் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட ஆசனமும் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட உறுப்புக்கு நல்ல பயிற்சியளித்து, சக்திபெறச் செய்கின்றது. சில ஆசனங்கள் இதயத்திற்கு நலம் பயப்பன. சில ஆசனங்கள் நுரையீரல்களுக்கும், வேறு சில மூளைக் கும் நன்மை செய்வன. சில ஆசனங்கள் பொது நரம்பு மண்டலத்திற்கும் சில ஆசனங்கள் மத்திய நரம்பு மண்டலத்திற்கும் நன்மை செய்வன. கல்லீரல், கணையம், மண்ணீரல் ஆகிய முக்கிய உள்ளுறுப்புகட்குப் பயிற்சியளிக்கும் ஆசனங்களும் ஹடயோகத்தில் இடம் பெற்றுள்ளன. இவ்வாறு

வெவ்வேறு ஆசனங்களைப் பயில்வதன் மூலம் மூச்சு மண்டலம், இரத்த ஓட்ட மண்டலம், ஜீரண மண்டலம் முதலான உடலில் உள்ள அனைத்து மண்டலங்களும் நலம்பெற்று நன்னிலையில் திகழச் செய்யலாம். ஆன்மீகப் பாதையில் முக்கிய இடம் பெற்றுள்ள உடல் ஆரோக்கியத்தை ஹடயோகம் பயில்வதன் மூலம் பேணி வளர்த்துப் பெருநன்மை பெறலாம். மனிதனிடத்துள்ள தமோ குணம், ரஜோ குணம், சத்துவ குணம் ஆகிய முக் குணங்களுடன் ஹடயோகப் பயிற்சிகள் தொடர்புடையன என்ற உண்மையும் கருதத் தக்கது. ஹடயோகம் உலகில் உள்ள வேறு எந்த உடல் மன வளத் திட்டத்தைக் காட்டிலும், அதிக நற்பயன்களைத் தரும் சிறப்புடையது. மனிதர்களிடத்துள்ள தமோ குணத்தைப் படிப்படியாக நீக்கி, ரஜோ குணத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, சாத்வீக குணத்தை அபிவிருத்தி செய்துகொள்வதில் ஹடயோகம் நன்கு உதவுகிறது. ஹடயோகப் பயிற்சியின் பின், நல்விளைவுகள் ஏற்படுவது என்றும் தவறுவதில்லை. தமோ குணத்தை நீக்கி சத்துவ குணத்தை வளர்த்துவதற்கு ஹடயோகம்போல் உதவும் வேறுமுறை எதுவுமில்லை. உணவுக் கட்டுப்பாடு, சாத்வீக உணவு, சாத்வீக குணமுள்ள பெரியோர்களுடன் தொடர்புகொண்டிருத்தல் ஆகிய நற்பழக்கங்களால் சாத்வீக குணம் ஏற்படுகின்றது என்பது உண்மையே. இருப்பினும் ஹடயோகம் எப்பொழுதும் பொய்த்துப் போகாத விஞ்ஞான முறையில் அமைக்கப்பட்ட ஒரு யோகப் பயிற்சியாகும். படிப்படியாகத் தமோ குணத்தை உமது ஆதிக்கத்தின் கீழ்க் கொணர்ந்து, சத்துவ குணத்தைச் சீராகத் தொடர்ந்து வளர்த்து இறுதியில் தன்னடக்க ஆற்றலை ஹடயோகம் உமக்கு வழங்குகிறது. ஹடயோக விளைவால் ஏற்படும் தன்னடக்கம் வியந்து போற்றுதற்குரியதாம்.

ஹடயோகம் கட்டுப்பாட்டை வளர்க்கும் ஒரு நெறியாகும். உங்கள் பொறிகள் உங்களது ஆதிக்கத்திற்கு உட்படாது கட்டுக்கடங்காத தீவிர உணர்வு உடையதாயிருப்பின், ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் ஹடயோகப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். பயிற்சியின் விளைவாக பொறிகளை அடக்கும் திறன் உங்களுக்கு ஏற்பட்டு வளர்ந்து வருவதை உணர்வீர்கள்.

யோக நெறியில் தோன்றும் தடைகள்

ஹடயோகத்திற்குப் பின், பொறிகள் உங்களது ஆதிக்கத்தின் கீழ் வருவதன் இரகசியம் யாது? உங்களிடமுள்ள அளவு கடந்த ரஜோ குணத்தின் விளைவாக, உங்கள் பொறிகள் தீவிர வேகம் உடையனவாய் உள்ளன. நீங்கள் அதிக தமோ குணம் வாய்க்கப்பெற்று இருத்ததால் உங்களிடம் வலிமை குறைந்த மன உறுதியை காணப்படுகின்றது. இக்குறைந்த மனவுறுதியைக் கொண்டு தீவிர வெறிகொண்ட புலன்களை அடக்க இயலாமல் தவிக்கின்றீர்கள். ரஜோ குணம் வெல்லப்பட்டு, சத்துவ குணம் வளரும்போது மன உறுதி வளர்கிறது. அசைவிலா மன உறுதி உங்களைப் பொறிகளை வெல்ல வல்லவராக்குகின்றது. எனவே ஹடயோகம் பிணியைப் போக்கி, யோக நெறியில் உற்சாகமாய் ஈடுபட உதவுகிறது.

பழக்க வழக்கங்களில் மாறுத ஒழுங்குமுறை தேவை. உண்ணல், பருகல், உறங்கல் ஆகிய அனைத்து செயல்களிலும் காலந் தவறாமையும் கட்டுப்பாடும் இருத்தல் வேண்டும். சோம்பேறித்தனம் யோக நெறியில் செல்வதைத் தடுக்கும் மற்றொரு தடையாகும். மனச்சோர்வு, செய்ய வேண்டிய செயல்களை உடனுக்குடன் செய்யாது தள்ளி வைக்கும்

மனநிலை ஆகியன யோக நெறியைப் பின்பற்றி அடையும் முன்னேற்றத்திற்குத் தடைகளாகத் தோன்றுகின்றன.

ஈண்டு இளந் தலைமுறையினருக்கு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டிய விஷயமொன்றுண்டு. போதைப் பொருள்களுக்கு அடிமையாதல் மிகப் பெருந்தீங்கு களுள் ஒன்றாகும். அனைத்துப் போதைப் பொருட் களும் மன வலிமையைக் குறைத்து மனவுறுதியைச் சீர்குலையச் செய்து நீங்காத மனச்சோர்வை உண்டாக்கிவிடும் தன்மையன. உணர்ச்சியைத் தற்காலிகமாகத் தூண்டிவிட்டுப் பின் மரத்துப் போகச் செய்துவிடும் எந்தப் பொருளும், மனதைச் சோம்பலுறச் செய்து மனதைக் கீழ்மைப்படுத்தி விடும். செயலாற்றும் விருப்பத்தை உடனே போக்கிவிடும். மனவுறுதியைக் கெடுத்து யாதொன் றிலும் ஆர்வம் ஏற்படாதவாறு மனதைக் கீழ்மைப் படுத்திவிடுவதே போதைப் பொருட்களால் ஏற்படும் பெருந் தீங்காகும். இவ்வுண்மையை அறியாத இளந் தலைமுறையினரில் பலர் இப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி வாழ்க்கையின் ஒவ் வொரு துறையிலும் ஏற்படும் முன்னேற்றத்தைத் தடைப்படுத்திக் கொள்கின்றனர்.

வலிமைமிக்க நற்பழக்கங்களை விடாது பின் பற்றி வரவேண்டும். அசைவிலா நம்பிக்கையின் மூலம் சோம்பேறித் தனமும் செயலூக்கம் குறைந்த மனநிலையும் வெல்லப்படவேண்டும். சிறிது காலம் தியானம் செய்தோ, அல்லது வேறு ஏதாவது ஆன்மீகப் பயிற்சியை சிறிதுகாலம் பின்பற்றிய பின்னரோ, மனம் செயல்படாத போது ஏற்படும் சாந்தி இன்பத்தை ஓரளவு உணர்கின்றீர். உடனே நீர் சமாதி நிலை எய்திவிட்டதாகக் கருதி, பிறர் அறிவுரைகளைக் கேட்கவேண்டிய அவசியம் உமக்கு

இல்லையென்று கருதிவிடுகின்றீர். இது ஒரு தவறான மனப்பான்மையாகும். நீர் அடைந்ததாகக் கருதும் சாந்தி நிலை பரிபூரண சாந்தி நிலையினின்று மிகவும் தொலைவில் உள்ளது. சாதன மார்க்கத்தில் சாதகனுக்கு ஏற்படும் இத்தவறான மனப்பான்மை ஒரு பெருந்தடையாகும்.

உமது வழியில் தோன்றியுள்ள தடைகளும் மனதின் செயல்களே. இத்தடைகளை வெல்ல ஒரே ஒரு வழிதான் உண்டு. ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, அட்டையைப் போல, உமது சிந்தனையை, அப்பொருளோடு இறுகப் பிணைத்துக் கொள்ளவும். மாற்று சிந்தனையே இருத்தலாகாது. ஆரம்ப காலத்தில் ஒரே சிந்தனையாய் இருப்பதால், மனச்சோர்வு, நம்பிக்கையின்மை, தள்ளி வைக்கும் மனப்பான்மை ஆகியன ஏற்படலாம். அவற்றைக் கவனிக்க வேண்டாம். தீவிர வலிமையுடன் ஒருபொருளை இறுகப் பிடித்துக் கொள்ளவும். அட்டையைப் போல் ஒட்டிக்கொண்டு விடாது தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வரவும். ''மனிதர்கள் வருவார்கள். போவார்கள்; ஆனால் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட பொருளைப் பற்றிய சிந்தனையிலேயே சதா திளைத்திருப்பேன்'' என்ற உறுதிப்பாட்டுடன் இருக்கவும். ஒரு பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்து சதா காலமும் உங்களை அதனுடன் இணைத்துக்கொண்டிருப்பதற்கு ஏகதத்துவ அப்பியாசம் எனப் பெயர்.

இரண்டாவதாக, உமது மனநிலையை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். உலகத் தொடர்பின் விளைவாக, பல்வேறு மனநிலைகளும் ஏற்படுகின்றன. நாம் வாழும் சூழ்நிலையில் உள்ள மக்களுடன் அன்றாட வாழ்வில் பழகவேண்டியதன் விளைவாக பல்வேறு சமயங்களில் நமது மனதின் அமைதி

சீர்குலைக்கப்பட்டு, மனம் செயல் திறனை இழந்து விட நேரிடுகிறது. எனவே வேறுபட்ட மனநிலையை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். மனதை எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக வைத்திருங்கள். மனதை எப்பொழுதும் அமைதியாகவும் சாந்தி நிறைந்ததாகவும் வைத்திருங்கள். மனம் உண்டாக்கும் தடைகளை வெல்லும் இரகசியம் இதுவே. 'எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாகவும் உற்சாகமாகவும் இருத்தல் வேண்டும்' எனப் பதஞ்சலி முனிவர் அறிவுறுத்தியுள்ளார்.

தடைகளை வெல்லுவது எப்படி?

நீங்களாகவே மனச்சோர்வை உண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டாம். பிறர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் பொழுது நீங்களும் மகிழ்ச்சியடையுங்கள். பிறர் சந்தோஷத்தில் நீங்களும் பங்கு கொண்டு சந்தோஷப் படுங்கள். பிறர்படும் துன்பம் துயரம் ஆகியவற்றிற்காக கருணையும் இரக்கமும்பெற்று மனநெகிழ்ச்சியடையுங்கள். ''அறிவினான் ஆகுவதுண்டோ, பிறிதின் நோய் தன்னோய்போல் போற்றாக்கடை?''

பிறரிடம் உள்ள நற்பண்புகளைக் காணும் பொழுது மனச்சோர்வு அடைவதற்குப் பதில் பெருமகிழ்வெய்துங்கள். ''எத்தகைய பெருமைமிக்க மனிதர் அவர்; நானும் அவர் நிலையை அடையமுடியும்'' என்ற நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். மிக உயர்ந்த ஒழுக்கமுடைய சான்றோரின் செயல்கள், நடத்தை ஆகியவற்றுடன் உங்கள் செயல்களையும் நடத்தையையும் ஒப்பிட்டுப்பார்த்து நீங்கள் எவ்வளவு தாழ்ந்த நிலையில் இருக்கின்றீர்கள் என்பதை உணருங்கள். தடைகளை வென்று சாதன மார்க்கத்தில் புதிய வலிமையும் ஆர்வமும் பெற இது ஒரு வழியாகும்.

ஒரு மெழுகுவர்த்தியின் ஒளிப் பிழம்பையோ அல்லது ஏதாவதொரு புள்ளியையோ தொடர்ந்து உற்று நோக்குவது தாரணை எனப்படும். தாரணை ஒருவகை மன ஒருமைப்பாட்டுப் பயிற்சியே யாகும். ஒருமாத காலம் தாரணைப் பயிற்சி செய்தால்கூட உம்மிடம் குறிப்பிடத்தக்க ஆன்மீக அனுபவம் ஏற்படுவதை உணர்வீர்கள். ஒரு சிறு ஒளியைத் தாரணை செய்து பழகியபின் அச் சிறு ஒளியையே பெரும்வடிவில் ஆகாயத்தில் காணும் வல்லமை உமக்கு ஏற்படும். அல்லது கண்களை மூடிய நிலையிலும் அவ்வொளியை உங்களால் காண இயலும். உம்மால் இயலும் என இதுவரை எண்ணிப் பார்த்திராத திறமை, உம்மிடம் வளர்ந்து வருவதை நீர் உணர்ந்து ஆச்சரியப்படுவீர்கள். உம்மிடம் வளர்ந்து வரும் புதிய திறமை, யோக நெறியில் மேலும் தீவிரமாக ஈடுபடவேண்டிய உற்சாகத்தையும் தைரியத்தையும் அளிக்கும்.

இப்பொழுது, நீங்கள் உங்கள் மூக்கின் நுனியின் மீது மனதை ஒருமுகப்படுத்திக் கொண்டிருப்பதாகக் கொள்வோம். உங்கள் மன ஒருமைப் பாட்டுப் பயிற்சி ஒழுங்கானதாக இருப்பின், ஒரு சில மாதங்களிலேயே, ஏதோ ஒரு நறுமணத்தை உணரும் ஆற்றல் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருப்பதை உணர்வீர்கள். இவ்வாறு சில விசேட மன ஒருமைப் பாட்டுப் பயிற்சிகள் உடனடியான பலனை விளைவிக்கத்தக்கன. சாதகன் பெறும் நூதன அனுபவம் பயிற்சியைத் தொடரத் தேவையான ஊக்கத்தை அவனுக்கு அளிக்கும். உள்ளொளியின் மீதும் நீங்கள் தியானம் செய்யலாம். ஒளிகளுக் கெல்லாம் ஒளியான ஈசனின் பேரொளி இதயக் கோயிலில் இருப்பதாக எண்ணித் தியானம் செய்வது நம்மை மேனிலைக்கு கொண்டு வரத்தக்க தியான முறையாகும். அல்லது நிறை நிலை

அடைந்த ஞானஒளி பெற்ற மகான்களில், உமக்குப் பிடித்தமான ஒருவரை, அல்லது சிறந்த சந்நியாசிகளில் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து, தியானம் செய்து வரவும். அவர்களைத் தியானம் செய்வதால் உமக்கு ஆன்மீக ஞானம் ஏற்படும். அத்தகைய தியானம் உமது மனதை மிகவும் மேல் நிலையை ஆராயச் செய்து முன்னேற்றம் தருகின்றது. பேரின்பத்தை நுகரும் அனுபவம், உங்களது தியான மூர்த்தியைப் போல் நீங்களும் ஆக வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தை உங்களிடையே உண்டாக்கும். இந்த இலட்சியப் புருஷர்களைப் பற்றித் தியானம் செய்வதால் அவர்களிடத்துள்ள உயர்ந்த பண்புகளில் சில உங்கள் இயல்பில் கலந்துவிடும். மிக முக்கியமான விளைவுகளில் இது நான்காவது ஆகும். ஒரு தெய்வத்தையோ, ஒரு சிறந்த சந்நியாசியையோ நீங்கள் தியானம் செய்யலாம். உமது உயிரின் மீது நீங்கள் தியானம் செய்யச் செய்ய வெளி உலகம் கனவு போன்ற தன்மை உடையது என்பதைப் படிப்படியாக உணரத் தொடங்குவீர்கள். அப்பொழுது வெளி உலகம் உம்மைத் துன்புறுத்த இயலாததாய் போய்விடும்.

கனவு நிலை, உறக்க நிலை ஆகியன பற்றி நீர் தியானம் செய்யும் பொழுது இந்நிலைகள் உண்மையன்று என நான் கூறுவதன் காரணங்களை நீங்களே சிறிது சிறிதாக உணரத் தொடங்குவீர்கள். விழித்த உடனேயே, கனவு நிலை, உறக்க நிலை அனுபவங்கள் உண்மையன்று என நான் கூறுகின்றேன். நான் கனவு நிலையிலோ அல்லது உறக்க நிலையிலோ இருக்கும் பொழுது விழிப்பு நிலையிலிருந்த உலகை உணர்வதில்லை. மேலும் விழிப்பு நிலை உணர்வினின்று இந்நிலைகளில் பெறும் அனுபவங்கள் மாறுபடுகின்றன. ஒரு நிலையிலிருந்த அனுபவம், மற்றொரு நிலையில் உணரப்படும்

அனுபவத்துடன் மாறுபட்டு இருப்பதே, அந் நிலைகள் உண்மையானவை அல்ல என்பதற்கு போதிய சான்ருகும். உறக்க நிலையிலிருக்கும் பொழுது விழிப்புணர்வு அனுபவத்திற்கு மாறுபட்ட அனுபவம் ஏற்படுகிறது. கனவுநிலை அனுபவமும் விழிப்புநிலை அனுபவத்தினின்று மாறு பட்டதாக உள்ளது. எனவே விழிப்பு நிலையும் உண்மையன்று; போலியானது என நான் ஏன் கூறக்கூடாது? நடுநிலையினின்று ஆராய்ந்து பார்க்கவும். ஒரு நிலை உண்மையானதா, பொய் யானதா என முடிவுகட்டப் பயன்படுத்திய அடிப் படைக் கோட்பாட்டை மற்ற நிலைகளுக்கும் பயன் படுத்திப் பார்க்கவும். விழிப்பு நிலையே உண்மை ஆனது என நீங்கள் கூறினுல், கனவு நிலை, உறக்க நிலைகளில் விழிப்புநிலை ஏன் மறைந்து விடுகிறது? எனவேதான் விழிப்புநிலை அனுபவமும் பொய் யானது; உண்மையன்று என உரைக்கின்றேன். நான் ஆழ்ந்த உறக்க நிலையில் இருக்கும்பொழுது விழிப்பு நிலையும் கனவு நிலையும் மறைந்து விடுகின்றன. ஏன் இத்தகைய இருமை நிலைகள் காணப்பாடுகின்றன? இவ்வாறு கனவு நிலை உறக்க நிலை ஆகியனபற்றித் தியானம் செய்வது, விழிப்பு நிலையில் நாமரூபம் உடைய பொருள்களால் ஏற்படும் பந்தத்தினின்று படிப்படியாக உங்களை விடுவிக்கின்றது. விழிப்பு நிலையில் வெளி உலகோடு கொள்ளும் தொடர்பால் ஏற்படும் தடைகள் வெல்லப்படவேண்டும். பிறர் தூண்டுதலின்றி இயல்பாக உமது மனம் எந்தப் பொருள்பற்றி ஈடுபாடு கொள்கிறதோ அந்தப் பொருள்பற்றி வெற்றிகரமாகத் தியானம் செய்ய உங்களால் முடியும் என இறுதியாகப் பதஞ்சலி பகர்ந்துள் ளார். மனம் மகிழ்ச்சியுடன் விரும்பி அப் பொருளின் மீது குவிகின்றது. இவைகள் அனைத்தும் தடைகளை வென்று ஆழ்ந்த உள்நோக்கிய ஒருமைப் பாட்டுத்

திறனைப் பெறுவதற்கான முறைகளாம். மற்றொரு முக்கியமான விஷயத்தைக் குறிப்பிட்டு விட்டு எனது உரையை முடிக்கின்றேன்.

கடவுளிடம் பக்தி செலுத்துவதன் மூலம், மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு ஏற்படும் தடைகள் அனைத்தையும் வென்று விடலாம் என்று பதஞ்சலி பகர்ந்துள்ளார். அந்தக் கடவுள் யார்? எல்லா உயிர்கட்கும் உயிராகவும், அவற்றிற்கு மேலான உயிராகவும் உள்ளவர் அவர். உலகத் தொடர்பால் எத்தகைய பந்தத்திற்கும் ஆளாகாது, மெய்ஞ்ஞான வடிவினராக உள்ளவர் அவர். அறியாமை, குறைநிலை ஆகியன சிறிதும் இல்லாததுமான நிறைநிலைச் சக்தியே அந்தக் கடவுளாவார். எந்த விதிக்கும் அவர் கட்டுப்படாதவர். குறைவற்ற நிறைநிலையை உடையவர். ஆக்கம், அள்விறுதி இல்லாதவர், அளக்கவியலா அறிவு வடிவினர். உலக எஜமானர்கள் அனைவர்க்கும் எஜமானராய் விளங்குபவர். அத்தகைய கடவுளிடத்து உமக்குப் பக்தி இருக்குமானால், யோக நெறியில் நீங்கள் வெற்றி அடைவீர்கள். பக்தியை எவ்வாறு வெளியிட்டு வளர்த்துக் கொள்வீர்கள்? அவருடைய பெயரைச் சொல்லிக்கொண்டே அப்பெயரின் பொருளை சதா சர்வ காலமும் தியானித்துக் கொண்டிருப்பதன் மூலம் பக்தி நெறியில் முன்னேறிப் பயனுறலாம். உமது மனதுக்கு மிகவும் பிடித்தமான ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தியானம் செய்வதன் மூலம் பக்தியை வெளிப்படுத்தப் பயிற்சி பெறலாம்.

இராமன், சிவன், பிரம்மா, விஷ்ணு முதலிய இந்துமதக் கடவுள்களின் பெயர்களில் எவற்றோடும் தன்னைத் தொடர்பு படுத்திக் கொள்ளாது, சர்வ வல்லமை வாய்ந்த உலகப் பொதுப் பேருணர்வான இறைவனை ''ஓம்'' என்ற தெய்வீகத் தன்மை வாய்க்கப் பெற்ற ஒலியால் குறிப்பிடுகின்றார்.

"ஓம்" என்ற தெய்வீக மூல ஒலியை திரும்பத் திரும்ப பொருளுணர்ந்து சொல்லிக் கொண்டும் சிந்தித்துக் கொண்டும் இருப்பது, மன ஒருமைப் பாட்டை பெறுவதற்குத் தடைகளாக உள்ளவை அனைத்தையும் தகர்த்து மன ஒருமைப்பாட்டில் வெற்றியை நல்கி, உணர்வு நிலைக்கு மேம்பட்ட பேருணர்வு நிலை அதாவது தியானத்தின் முதிர்ச்சி யால் ஏற்படும் சமாதி நிலையை நல்குகின்றது. இதுவே இன்றைய உரையின் திரண்ட கருத்தாகும்.

— x —

முறையான யோகப் பயிற்சி வெற்றி தரும்

புகழுக்குரிய அழியா ஆன்ம நேயர்களே! அருட்பெருங் கருணையின் ஒளிமிகு குழந்தைகளே! நிறைநெறியைப் பின்பற்றுபவர்களே! உங்களுடன் கலந்து உரையாடும் வாய்ப்பிற்கு மகிழ்ச்சியடை கின்றேன்; வாழ்த்துகின்றேன். நேற்றைய சொற் பொழிவின் முக்கியமான கருத்துக்களைச் சுருக்கமாக நினைவுபடுத்திக் கொள்வோம்; நாம் ஆய்ந்து உணர்ந்த முடிவுகளையும் நினைவுபடுத்திக் கொள்வோம்.

முதல் உரையின் தொடக்கத்திலேயே மனதின் இயல்புகளையும், அதனை வெற்றிகரமாக அடக்கி யாளும் முறைகளையும் கண்டோம். உணர்வு நிலையை இழுத்து, புலன்களின் வழியாகப் பெயரும் வடிவமும் உடைய மாறிக்கொண்டேயிருக்கும் வெளிப் பொருட்களில் சிக்கிக் கொள்ளச் செய்வது மனமே எனப் பார்த்தோம். மனிதனது அனுபவங் கள் அனைத்திற்கும் அவனது மனதின் செயல்களே அடிப்படைக் காரணங்களாய் அமைகின்றன என்பதைக் கண்டோம். நாம் பெறும் உலக அனுபவங்கள் அனைத்தும் மனதின் செயல்களால் ஏற்படும் விளைவுகளேயாகும்.

ஒவ்வொரு மனிதரின் அன்றாட வாழ்க்கை அனுபவத்தில் ஏற்படும் நினைவு நிலை, கனவு நிலை, உறக்க நிலை ஆகிய மூன்று உணர்வு நிலைகளையும் ஆராய்ந்து இவ்வுண்மையை உணர்ந்துகொள்ள முயல்கிறோம். மனதின் செயல்கள் முடிவுக்கு வரும்பொழுது உலக அனுபவங்களும் 'நாம் இருக்கின்றோம்' என்ற அனுபவமும் கூட மறைந்து விடுகின்றன என்பதையே நமது உறக்க நிலை அனுபவம் நமக்கு மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்து கின்றது. காலையில் உறக்கத்தினின்று விழித் தெழுந்தவுடன், நமது உலக அனுபவங்களும், விழிப்பு நிலை உணர்வும் உறங்கச் சென்றதற்குமுன் இருந்தவாறே மாறுபாடின்றி மீண்டும் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. தனிமனிதனின் உலக அனுபவங்கள் மனதின் செயல்களுக்கு அப்பாற்பட்டு ஏற்பட வியலாது என்ற அடிப்படை உண்மையை மூவித நிலைகள் எவ்வாறு உணர்த்துகின்றன எனக் கண்டோம். ஆராய்ந்து கண்ட இவ்வுண்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டே பதஞ்சலி முனிவர் தமது யோக சாஸ்திரத்தை உருவாக்கியுள்ளார். மனதின் செயல்களைக் கடந்து, மனதற்ற நிலையை அடைவதன் மூலம் ஆத்மாவின் தூய உணர்வு நிலையை அடையலாம் என்ற முடிவை மூவித உணர்வு நிலை அனுபவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆராய்ந்தே அமைத்துள்ளார். மனதின் செயல்களை பொறிக்காட்சி, திரிவுபட்ட ஞானம், மயக்கம், உறக்கம், ஞாபகம் என்ற ஐந்து தலைப் பில் யோக சூத்திரங்கள் விவரித்துள்ளன.

வைராக்கியம், அப்பியாசம் ஆகியனபற்றியும் சுருக்கமாகக் கண்டோம். வைராக்யமும் அப்பி யாசமும் ஒன்றையொன்று சார்ந்தவை ஆதலின் இரண்டையும் ஏககாலத்தில் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். ஒன்றைவிட்டு மற்றொன்றை மட்டும்

பின்பற்றினால் விரும்பிய பயன் கிட்டாது. பெரு முயற்சி தேவைப்படும் இந் நெறியில் எவ்வாறு வெற்றி பெறலாம் எனவும் நேற்று விளக்கிக் கூறினேன். ''தீவிர ஆற்றலுடன் இடைவிடாது முயற்சி செய்பவர்கட்கே வெற்றி கிட்டும்'' எனப் பதஞ்சலி முனிவர் பகர்ந்துள்ளார். சாதகன் மேற்கொள்ளும் எளிய பயிற்சி, சுமாரான பயிற்சி, தீவிர பயிற்சி இவற்றிற்கேற்ப கிடைக்கும் பயனும் வேறுபடும். ஒருவர்க்கு எவ்வாறு வெற்றி கிட்டும் என்பதைப் பதஞ்சலி இரு சூத்திரங்களில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

சாதகனுக்கு, தெய்வீக அனுபவத்தைத் தருவதையே குறிக்கோளாகக் கொண்ட விஞ்ஞானம், யோகம் என்பதை நீங்கள் ஒருபொழுதும் மறந்துவிடலாகாது. தெய்வீக அனுபவத்தைப் பெறுவதையே உங்களது முடிவான குறிக்கோளாகக் கொண்டு யோகம் பயில்வீர்களானால் உமது அணுகு முறை தலைசிறந்த அணுகுமுறையாகும். தெய்வீக அனுபவத்தைப் பெறுவதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு யோகம் பயிலாவிட்டால் வேறு பயன்களைப் பெறலாம். ஆனால் அப்பயன்கள் உங்களுக்கு நிரந்தரத் திருப்தியைத் தராது. எனவே தெய்வீக அனுபவத்திற்கு வேறுபட்ட குறிக்கோளை நாடுவதன் மூலம் தலைசிறந்த குறிக்கோளை அடைவதற்கான பாதையினின்று வழுவியவர்களாய் உங்களை நீங்கள் ஏமாற்றிக் கொண்டவர்களேயாவீர்கள்.

மனதின் செயல்களைக் கடந்த மனதற்ற நிலையில் வாழ்க்கையின் நிறைநிலை, முழுத் திருப்தி காணப்படுகிறது. இக்கோட்பாட்டில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை உடைய சிரத்தையுள்ள சாதகன் தெய்வீக அனுபவத்தைப் பெறுவதையே முதலாவதும் முக்கியமானதுமான குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்

ளான். எனவே அவனுக்கு வெற்றி ஏற்படுகிறது. மனதற்ற நிலையில் உணரப்படும் அனுபவம் பற்றி உண்மையான சாதகனுக்கு எள்ளளவும் ஐயமில்லை. முடிவான அனுபவத்தில் அவன் கொண்டுள்ள அசைவிலா நம்பிக்கையே அவனுக்கு வெற்றியைத் தேடித் தருகிறது. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நம்பிக்கை ஆழ்ந்து காணப்படுகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அசைவிலாத் தீவிரப் பயிற்சியை சாதகன் மேற்கொள்கின்றான். குறிக்கோளில் ஐயப்பாடிருந் தால் பயிற்சி தொடர்ந்து, அமையாது. 'பயனற்ற முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கிறோம்' என்ற நினைவு சிறிது இருந்தாலும் அசைவிலா உறுதி தோன்றாது. 'அடைய வேண்டிய நிலை' உண்மையிலேயே ஒன்று உண்டா? நான் பெருந்தவறு செய்து கொண்டிருக் கிறேனா?'' என்பன போன்ற ஐயப்பாடுகள் இருப் பின், முயற்சிகளில் வெளிப்படுத்தப்படும் முழு சக்தியும் தயக்கத்திலும் உறுதியின்மையிலுமே வீணாகிவிடும். நான் யோகம் பயில்கிறேன். இருப்பினும் எனக்குச் சில உலக ஆசைகள் உண்டு. முடிவான குறிக்கோளை நான் அடையாவிட்டாலும் எனது உலக ஆசைகளையாவது யோகப் பயிற்சியால் பெறும் திறமையால் நிறைவேற்றிக் கொள்வேன்' என்ற மனப்போக்கு இருத்தலாகாது. உண்மை யான நம்பிக்கையினின்று பயிற்சிக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்கின்றது. ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடன் தீவிர பயிற்சியை மேற்கொள்ளும் சாதகனிடத்து மறைந்துகிடக்கும் சக்திகளனைத்தும் ஒன்றுதிரட்டப் படுகின்றது. மனம் குவிகின்றது. பயிற்சியில் சக்தி சிதறடைவதற்கு சிறிதும் இடமில்லை. ஆருமைப் பண்பு சிதறடைந்து விடுவதில்லை. தெய்வீக அனுபவத்தைப் பெறவேண்டும் என்ற ஒரே முயற்சி யில் ஒரே குறிக்கோளில் அனைத்து சக்திகளும் திறமைகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நம்பிக் கையின் விளைவாக, மனங்குவிந்து உள்முகப்பட்டுச்

செல்லச் செல்ல தன்னை மறந்த நிலை தோன்றுகிறது. தன்னை மறந்த நிலை வலுத்து ஞான ஒளி ஏற்படும்.

ஒரு பொருளில் மனம் ஆழ்ந்து ஈடுபடும் பொழுது ஏற்படும் மன ஒருமைப்பாடு வெவ்வேறு நிலையில் வெவ்வேறு தன்மைகளை உடையது. முதலில் ஒருபொருளின் வெளித் தோற்றத்தில் மனம் ஈடுபாடு கொள்கிறது. இரண்டாம் நிலையில் பொருளின் தன்மை, இயல்பு, முக்கியத்துவம்பற்றி ஆழ்ந்த தியானத்தில் ஈடுபடுகிறான். மூன்றாம் நிலையில் பொருளின் பெயர் வடிவம் ஆகியவற்றை மறந்து பொருள்களைப் பற்றிய அறிவைப் பெறும் தன் சொந்த மனத்தின் மீதே திருப்பி விடப்படுகிறது. இறுதியில் இந்நிலையும் நழுவி இந்நிலைகளை உணர்ந்து வந்த ஆத்மாவிலேயே ஒருமைப்பாடு லயித்துவிடுகின்றது. ஆத்மாவில் ஆத்மனாய் இருக்கும் நிலை ஏற்படுகிறது. தன்னைத் தானே அறிந்து கொள்ளும் நிலை ஏற்படுகிறது. மன ஒருமைப்பாட்டின் முதல் வகையில் உள்ள நான்கு நிலைகளே மேற்காண்பவையாம்.

இரண்டாம் வகை ஒருமைப்பாட்டில் கண்ணுக்குப் புலனாகும் பொருள்களுக்கு இடமில்லை. எனவே வெளி உலகின்மீது சாதகன் இம்முறையில் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில்லை. ஆனால், ஆசை, பொறாமை, வெகுளி, மயக்கம், விருப்பு, வெறுப்பு, நலம், கேடு ஆகியவற்றிற்கு ஆளாகி அலைப்புற்றுக் கனவு பல காணும் தன் சொந்த மனத்தின்மீது மனதை ஒருமுகப்படச் செய்கின்றான். ஏற்கனவே பெற்ற உலக அனுபவங்களின் விளைவாக மனதோடு மனதாக இரண்டறக் கலந்துள்ள சம்ஸ்காரங்களின் மீது நன்மையாக மன ஒருமைப்பாடு செய்கின்றான். இது மிக சூட்சமமான மன ஒருமைப்பாடாகும். இதுவும் முதல்வகை மன ஒருமைப்பாட்டைப்

போன்றதே. ஆனால் புலன்களால் உணரப்படும் பொருள்களின் மீது மனம் குவியாதிருப்பதே வேறு பாடாகும். இவ்விரண்டாம் வகை மன ஒருமைப் பாட்டில், வெற்றிகொள்ள மற்றொரு வழியும் குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது. ஆன்மீகத் துறையில் சமயம் வகிக்கும் பெரும் பங்கு இம்முறையினால் நன்கு தெளிவாகின்றது. யோகம் சமயங்களுக்கு அப்பாற்பட்டதாயினும் உண்மையான சமய அனுபவத்தை ஏற்படுத்துவதையே தனது குறிக் கோளாகக் கொண்டுள்ளது. தன்னுணர்வை இழந்து பேருணர்வில் கலந்துவிடக் கற்றுத் தரு வதே உண்மைச் சமயம். நானென தன்மையை நழுவச் செய்து, தானென தன்மையை உணரச் செய்வதே உண்மைச் சமயத்தின் குறிக்கோளாம். ஜீவபோதத்தை அழித்து பர போதத்தில் கலந்து விடக் கற்றுத் தருவதே உண்மைச் சமயம். குறுகிய வட்டமான உடலில் சிறைப்பட்டுள்ள உணர்வை அங்கிங்கெனாதபடி எங்கும் பரவியுள்ள பேருணர் வுடன் இணைத்து வைத்து, உயிர்களை அழியா ஆனந்தத்தில் யாண்டும் திளைத்திருக்கச் செய் வதையே உண்மைச் சமயம் தனது குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளது. மனிதனை தெய்வ நிலையில் சேர்ப் பதும், வரம்புடைய பொருளை வரம்பிலாப் பொருளோடு இணைத்து விடுவதுமே உண்மைச் சமயம் செய்யும் சீரிய பணியாகும். இதுவே அனைத்துச் சமயங்களின் சாராம்சம் ஆகும். பிரபஞ்சப் பொருட்களிலும், உயிர்களிலும், அந்தர்மியாக ஊடுருவி நின்று, அவற்றை இயக்கி வரும் சக்தியை மனிதன் உணரச் செய்வதே சமயங் களின் நோக்கமாகும். தனிமனிதனின் ஜீவ போதத்தை நீக்கி அண்டமுழுதும் பரவியுள்ள அகண்டவஸ்துவில் என்றும் நிலையாகக் கலந்து இன்புற்றிருக்க உதவுவது சமயத்தின் சீரிய பணி யாகும். சமய நூல்கள் இந்நிலைமாற்ற விருப்பை

கடவுளிடம் கொண்ட அருள் தாகம் எனக் கூறு கின்றன. அருள்தாகம் ஓங்குமிடத்துச் சமாதி நிலை கூடுகிறது. கடவுள் கொள்கை என்ருல் என்ன என்பதையும் இவ்விடத்துப் பதஞ்சலி பகர்ந் துள்ளார்.

உலக நடைமுறைகளையும், விதிகளையும் கடந்து நிற்பவர் கடவுள். கால தேச வர்த்தமானத்தில் கட்டுப்படாத சக்தி கடவுள். புலன்களால் அறியக் கூடாதவர். யாண்டும் பந்தமெதுவிற்கும் உட் படாது சுதந்தர நிலையிலே இருக்கும் சக்தி கடவுள். அறியாமை அணுகவியலாத வாலறிவன்-இறைவன். கடவுள் மெய்ஞ்ஞான வடிவினன். பேருணர்வு வடிவினன். அப்பேருணர்வு தற்போதைய நமது உணர்வு நிலைக்கு முற்றிலும் மாறுபட்டதாகும். ஆனல் நமது தற்போதைய உணர்வுநிலை வரம்புக் குட்பட்டது. அறியாமை, தவருன அறிவு ஆகிய வற்றின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்டது. வரம்புடைய மனித அறிவால் வரம்பிலா பேரறிவை உணர வியலாது. உலகவியலைக் கடந்து, யாண்டும் பரிபூரண சுதந்தர நிலையில் இருக்கும் சத் சித் ஆனந்த சொரூபமே கடவுள் எனக் கடவுளுக்கு இலக்கணம் கூறியுள்ளார் பதஞ்சலி.

இறைவனின் பெருமைகளுக்கு அடையாளமாக விளங்கும், அவனது நாமத்தை, இடையருது பொருள், உணர்ந்து சொல்லுவதே பக்தியை வளர்ப்பதற்குத் தலைசிறந்த உபாயம். எந்த ஒரு தனி மதத்துக்கும் உரிய கடவுளைக் குறிக்காது; அனைத்து மதங்கட்கும் பொதுவான அகில உலகக் கடவுளுக்கு அடையாளமாக 'ஓம்' எனும் மந்திரச் சொல்லை வழங்கியுள்ளார். சர்வ சக்தி வாய்ந்த கடவுளின் அடையாளமான 'ஓம்' என்ற சொல்லைப் பொருளுணர்ந்து திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக்

கொண்டிருந்தால் தடைகளனைத்தையும் வென்று மன ஒருமைப்பாடு நமக்கு ஏற்படும்.

பின்னர், மன ஒருமைப் பாட்டு முயற்சியில் ஈடுபடும் சாதகனுக்குத் தோன்றும் தடைகளை வெல்ல சில விசேட வழிமுறைகளையும் பதஞ்சலி குறிப்பிடுகின்றார்.

ஆழ்ந்த புலனின்ப நுகர்ச்சியின் தீமையை அறிந்ததன் விளைவாக புலனின்பம் வேண்டாமென நீங்கள் அதனைத் தள்ளிவைக்க முயற்சி செய்யலாம். ஆனால் இதுநாள் வரை நீங்கள் ஏற்படுத்திக் கொண்ட பழக்கம், உங்களைவிட்டு எளிதில் போய் விடாது. விசேட முயற்சிகளை மேற்கொண்டு பழைய பழக்க வாசனையை முறியடித்தல் வேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஆழ்ந்த புலனின்ப நாட்ட வேகத்தை வெல்ல முடியும். தீவிர சாதனத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும்பொழுது பழைய பழக்கத்திற்கு ஒருமுறை வாய்ப்பளித்தாலும், நீங்கள் அடைந் திருந்த முன்னேற்றம் அனைத்தையும் பாழ்படுத்தி உங்களை மீண்டும் தனது அடிமையாக்கிக்கொண்டு விடும். மீண்டும் மலம் நிறைந்த பழைய படுகுழியில் வீழ்ந்து விடுவீர்கள். உமது மனம் விரும்பும் உயர் நிலையை அடையமுடியாதபடி, பழைய தீய பழக்கத் திற்கும், நன்னெறி நாடும் உமது மனச்சாட்சிக்கும் இடையே நடைபெறும் போராட்டத்தில் பலமுறை நீங்கள் தோல்வியடைவதால் நீங்கள் நம்பிக்கை இழந்து விடுகிறீர்கள். ''நம்மால் இனிப் பாரமார்த்திகப் பெருவாழ்வு வாழ இயலாது; வாழ்வின் குறிக்கோளை அடைய இயலாது'' என்ற உளச் சோர்வு உமக்கு ஏற்பட்டு விடுகிறது. தோல்வியைக் கண்டு துவளவேண்டாம். ''யாது நேரினும், அஞ்சாது, தவறான புலன் நுகர்வுப் பழக்கங்களை வென்றே தீர்வேன்'' என்ற மன உறுதியுடன்

துணிந்து போராடி வாருங்கள். இறுதி வெற்றி உங்களுடையதே. ஐயம் வேண்டாம். நன் முயற்சியில் நீங்கள் அடுத்தடுத்து அடையும் தோல்வி உங்களை நரம்புத் தளர்ச்சி உடையவராக்கி பதட்ட உணர்வை உங்களிடம் ஏற்படுத்தலாம். ஒழுங்கற்ற சுவாச முறை உங்களுக்குத் தோன்றலாம். 'மன நூல் வல்லுநர்' என்ற பட்டத்தைப் பெருமலேயே இக் குறைகள் அனைத்தையும் நீக்கிக்கொள்வதற்கான வெவ்வேறு வகை மன ஒருமைப் பாட்டுப் பயிற்சிகளை பதஞ்சலி வழங்கியுள்ளார்.

''யாது நேரினும் குறிக்கோளை அடையும் முயற்சியை நான் நிறுத்தமாட்டேன். நாடும் குறிக்கோளை அடைந்தே தீருவேன். எந்த சக்தியும், எந்த சூழ்நிலையும் நான் குறிக்கோளை அடைவதைத் தடுத்து நிறுத்த அனுமதிக்கமாட்டேன்'' என்ற அசைவிலா திட மன உறுதி உங்களுக்கு ஏற்பட வேண்டும். எனவே பதஞ்சலி ஏகாக்கிர சித்தத்தை உருவாக்கிக்கொள்ள வேண்டுமென அறிவுரை கூறுகிறூர். தடையெனும் நோயை நீக்கும் நன் மருந்து ஏகாக்கிர சித்தம். ஏதாவது ஒரு முறையை தேர்ந்தெடுத்துக்கொண்டு யாது நேரினும் அம் முறையினின்று சிறிதும் வழுவாது விடாப்பிடியாக அம் முறையைப் பின்பற்றும் ஏகாக்கிர சித்தம் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். அது ஒருவரின் மன உறுதி, தீர்மானிக்கும் திறன், யாண்டும் நம்பிக்கை உணர்வுடன் இருத்தல், எப்பொழுதும் உற்சாக மன நிலையில் நிலைபெற்றிருத்தல் ஆகியவற்றை ஒருவரிடம் ஏற்படுத்தித் தரும் சிறப்புடையதாகும்.

எனவே வெளி உலகுடன் நாம் கொள்ள வேண்டிய தொடர்புகளை நான்குவகையாக வகைப் படுத்திக் கூறுகின்றூர். சுவாசித்த காற்றை குறிப்பிட்ட காலம் உள்ளடக்கி வைத்துப் பழகல்

தடைகளை வெல்வதற்கான ஒரு முக்கிய முறை யாகும். ஆனால் ஒரே ஒரு முறையைப் பயன்படுத்தி முழு வெற்றி பெற இயலாது. முறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பொருத்தமான முறைகளில் அவற்றை இணைத்துப் பின்பற்றுவதே ஏற்புடைத் தாம். உமது சொந்த மனவியல்புகளை நடுநின்று நன்கு ஆய்ந்து குறைகளை நிவர்த்தித்து நிறைகளை வளர்த்துக்கொள்ள உதவும் விசேடப் பயிற்சி முறைகள் உங்களுக்கு மிக உதவும். முறைகள் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு விரைவான, ஆனால் நிலை யான பயன்களைத் தருகின்றனவோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு உங்களுக்கு உற்சாகம் பெருகும்.

உடலினுள் இயங்கும் ஆத்ம ஒளியின்மீது தியானம் செய்தல், குருமார்கள், சந்நியாசிகள், ஞானிகள், யோகிகள் ஆகியவர்களைப்பற்றி ஆழ்ந்து சிந்தித்தல் ஆகியன மனதிற்குப் புதிய உற்சாகத்தை அளித்து மனதைப் பேரானந்தத்தில் திளைக்கச் செய்கின்றன. இவ்வகைத் தியான முறைகள் ஞான ஒளி நல்கும் ஆசான்களாகத் திகழ்கின்றன. ஆழ்ந்த உறக்கம், கனவு நிலை ஆகியவற்றைப் பற்றித் தியானம் செய்வதன் மூலம் பிரபஞ்ச வாழ்க்கை கனவு போன்றது; நிரந்தரத் தன்மை யற்றது என்பதை உணர்வீர்கள். இறுதியாக, உமது மனதை ஈர்த்து மனதிற்குப் பெருமகிழ்வளிக் கும் எந்த ஒரு பொருளின்மீதும், எந்த ஒரு அடை யாளத்தின் மீதும் நீர் தியானம் செய்யலாம். இப் பயிற்சிமுறை சிறிது சிறிதாக உங்களை முன்னேற்றப் பாதையில் செலுத்தி இறுதியில் மனங்கடந்த மனதற்ற பேருணர்வு நிலையில் அதாவது இருமை யற்ற சமாதி நிலையில் கொண்டு சேர்க்கும்.

கிரியா யோகம்

இப்பகுதியில் யோக நெறியின் நடைமுறை அம்சங்களைப் பற்றி பதஞ்சலி குறிப்பிடுகின்ருர். தன்னை மறந்த நிலை, மன ஒருமைப்பாடு, மனதின் செயல்கள் ஆகிய கருத்துக்களை முதலில் குறிப்பிட்டு விட்டு, இப்பகுதியில் சாதனம் பற்றி விளக்கிக் கூறுகின்ருர்.

சாதனம் என்பது எந்த ஒரு பயிற்சியையும் தொடர்ந்து செய்வதைக் குறிக்கும். எட்டு உறுப்புக்களை உடைய அஷ்டாங்க யோகம் பற்றி உங்களில் பலர் அறிந்திருக்கலாம். இந்த எட்டு உறுப்புக்களையும் எண்ணிக்கை வரிசையில் விளக்கும் முறையில் அமைக்கவில்லை. இவ்வுண்மை உங்களுக்கு ஆச்சரியம் அளிக்கக்கூடும். மனதைப் பண் படுத்தல் என்ற கருத்தை, யோக மாளிகையின் அடித்தளமாக அமைத்துக் கூறுகின்ருர். நிலத்தைப் பண்படுத்தாது விளைபயிர் விளையாது; மனதைப் பண்படுத்தாது யோகப் பயிர் விளையாது. மனதை, உடன்பாட்டு முறை, எதிர்மறை முறை என இரு முறைகளில் பண்படுத்தலாம். பண்படுத்துவதற்குத் தடைகளாக இருப்பவற்றை அகற்றும் வழியை முதலில் உரைக்கின்ருர். பின்னர் முறையான அஷ்டாங்க யோகத்தை விளக்கிக் கூறுகின்ருர். மனதைப் பண்படுத்தல், அஷ்டாங்க யோகம் இவ்விரண்டுக்குமிடையே யோக நெறியைப் பற்றிய அடிப்படைக் கோட்பாடுகளை விளக்கும் சூத்திரங்களை அமைத்துள்ளார். இன்றைய உரையில் அவை நேரடியாக இடம் பெரு. யோக நெறியைப் பின்பற்ற விழையும் சாதகர்கள் மனதைப் பக்குவப் படுத்தி, யோக சாதன முறைகளைப் பின்பற்றித் தயார்ப்படுத்திக் கொள்ளுதல் அவசியமென

பதஞ்சலி வற்புறுத்திக் குறிப்பிட்டுள்ளார். மனதைப் பக்குவப்படுத்திக் கொள்ளும் முறையை 'க்ரியா யோகம்' என அவர் அழைக்கின்றார்.

மனதைப் பக்குவப் படுத்தல் யோகம் பயில நம்மைத் தக்கவர்களாக்குகின்றது. அஷ்டாங்க யோகத்தில் எந்தப் படியினின்று உண்மை யோகம் தொடங்குகின்றது என்பதில் கருத்து வேறுபாடு உண்டு. சிலர் ஐந்தாம் படியினின்று தொடங்கு கிறது எனவும், சிலர் ஆறும் படியினின்று தொடங்கு கிறது எனவும் கூறுவர். ஐந்தாம் படியினின்று தொடங்குகிறது எனக் கூறுவதே யுக்திக்குப் பொருத்தமாகும். முதல் நான்கு படிகளும் புற யோகம் எனவும், இறுதி நான்கு படிகளும் அக யோகம் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன. 'தன்னைப் பக்குவப் படுத்தல்' யோகத்தின் இரண்டாம் படியைச் சார்ந்ததாகும் எனப் பதஞ்சலி முனிவரே குறிப்பிட்டுள்ளார். எனவே யோக சூத்திரங்களின் இரண்டாம் அத்தியாயம் சாதன அத்தியாயம் என்ற தலைப்பைப் பெறுகிறது. இவ்வத்தியாயம் 'தவம், ஆன்மீகப் படிப்பு, ஈசனிடம் சரணடைதல்' ஆகிய தலைப்புகளுடைய சூத்திரங்களுடன் தொடங்குகிறது. இம்மூன்றும் சேர்ந்து பதஞ்சலி அமைத்துள்ள 'கிரியா யோகம்' ஆகின்றன. இப் பிரிவில் இம்மூன்றும் சாதகனை எவ்வாறு யோக வாழ்க்கைக்குத் தயார்படுத்துகின்றன என விளக் கப் படுகிறது. 'தபஸ், ஸ்வாத்யாயம், ஈசுவர ப்ரணிதானம்' ஆகிய சொற்களின் உண்மைப் பொருளை உணர்தல் மிக அவசியம். மனதைப் பக்குவப்படுத்தும் இம் மூவகை முறைகளும், 'மனதைப் பக்குவப்படுத்தும் பயிற்சிகள்' என ஏன் அழைக்கப்படுகின்றன?

தவம்

தவம் என்பது என்ன ? 'தவம்' என்ற சொல்லின் முழுப்பொருளை விளக்கக்கூடிய ஆங்கிலச் சொல் எதுவுமே கிடையாது. 'தவம்' என்றால் வெப்பத்தை உண்டாக்குதல் என்று பொருள். வெப்பத்தை மிக அதிகமாய் பெருக்கிக்கொள்ளல் என்பதே தவம் என்ற சொல்லின் பொருளாகும். ஆங்கில மொழியில் 'தன்னைத் துன்புறுத்திக் கொள்ளல், உடல் சம்பந்தப்பட்ட ஆசைகளை நீக்குதல், தனக்கு ஏற்பட்ட துன்பத்தைப் பொறுத்துக் கொண்டு கட்டுப்பாடாய் இருத்தல்' என்ற பொருளுடைய ஆங்கிலச் சொற்கள் 'தவம்' என்ற சொல்லின் பொருளை உணர்த்த உள்ளன. உடல் அபிமானத்தைப் போக்கிக் கொள்ளவும், தான் செய்த தவற்றிற்காகத் தன்னைத் துன்புறுத்திக் கொள்வதும் மட்டும் தவமாகாது. எளிய வாழ்க்கை வாழ்வது தவத்தின் ஒரு பகுதியாகும். ஆனால் எளிய வாழ்க்கை மட்டுமே தவ வாழ்க்கை ஆகிவிடாது. ஐம்பொறிகளைத் தனது ஆதிக்கத்தின் கீழ்க் கொண்டுவந்து ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி, மனோ சக்தியைத் திரட்டி அபிவிருத்தி செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். அவ்வாறு பெருக்கிய மனோ சக்தியை நுட்பமான உள்முகத் தியானம் செய்வதற்குப் பயன்படுத்துவதே தவமாகும். வெவ்வேறு வகைப் புலன் இன்பங்களை அனுபவிப்பதில் செலவிடப்படும் சக்தியைத் திரட்டிச் சேமித்து வைத்தால்தான், இச்சக்தியைப் பயன்படுத்தி ஆழ்ந்த மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் ஆகியவற்றைச் செய்ய உம்மால் இயலும். எனவே சக்தி வீணாகச் சிதறிவிட அனுமதிக்கலாகாது. பொறிகள், மன உறுதியுடன் கண்காணிக்கப்பட வேண்டும். ஆசைகள் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. இவ்வாறு தூய வாழ்வு வாழ்வதன் மூலம் சேமித்து

வைக்கப்படும் சக்தி ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டு உயர்ந்த நுட்பமான உள்முக மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் ஆகியன செய்வதற்கு முறையாகப் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. இச்செயலால் இருவகைப் பயன்கள் பெறப்படுகின்றன. சக்தி சேமிப்பும், தனி மனித னின் இயல்பில் ஏற்படும் மேம்பாடுமே அவ்விரு பயன்களாம். புலன் நுகர்ச்சிக்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்பதன் மூலம் புலன்களின் வெறியாட்டம் ஒடுக் கப்படுவதால் சாதகனின் இயல்பு தூய்மையடை கிறது. சாதகனின் இயல்பில் குறிப்பிடத்தக்க மேம்பாடு ஏற்படுகிறது. தீயிலிடப்படும் பொருள் தூய்மை அடைவது போல தவத்திற்குத் தன்னை உட்படுத்திக் கொள்ளும் மனிதனும் தூய்மையடை கிறான். எனவே தவமென்பது தூய்மைப்படுத்தும் ஒரு நெறிமுறையாகும்.

பொறி புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தும் முயற்சி யில் சாதகன் ஈடுபடும்பொழுது அவன் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பிற்கு ஆளாகின்றான். பழைய பழக்க வலிமையும், சம்ஸ்காரங்களும் பழைய புலன்வாழ் விற்கே இழுக்க முற்படும். மனிதனிடத்து இயற்கை யாகத் தோன்றும் இயற்கைத் தூண்டல்கள், பொறி புலன்களை அடக்கித் திரட்டிய சக்தியை விரயமாக்க வலிந்திழுக்கும். ஆனால் பொறிவாயில் ஐந்தவித்துப் பெற்ற பயிற்சியால் ஏற்பட்ட மன உறுதி, பொறிகளும் ஆசைகளும் செல்லும் வழியில் சாதகன் நடந்து கொள்ளாதபடி அவனைத் தடுக் கின்றன. இயற்கைத் தூண்டலின் இழுப்பு ஒரு புறம், மனவுறுதியின் மறுப்பு ஒருபுறம், உள்ளத் தில் நிகழும் இக்கொந்தளிப்பால் அபரிமிதமான வெப்பம் ஏற்படுகிறது. இவ்வெப்பப் பெருக்கத் தைக் குறிப்பிடும் சொல்லே ‘தவம்’ ஆகும்.

ஸ்வாத்தியாயம்
(ஆன்மீக நூல் படிப்பு)

தத்துவ நூல்கள், சந்நியாசிகளின் வரலாறு கள், ஞானிகள், சமயக்குரவர்கள் ஆகியவர்களின் போதனைகள் அடங்கிய நூல்களைப் படிப்பதே ஸ்வாத்யாயம் அல்லது ஆன்மீகப் படிப்பு எனப் படும். மத நூல்களை அன்றாடம் குறிப்பிட்ட வேளையில் தவறாது படிக்கும் பழக்கம், உலகம் முழுதும் எல்லா மதங்களிலும் இன்று காணப்படும் ஒரு பழக்கமாகும். கீழைநாட்டு சமயங்களில் போலவே, மேலைநாட்டுச் சமயங்களிலும் இப்பழக் கம் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்ட வேளையில் தவறாது பைபிளைப் பக்தி யுணர்வுடன் படிக்கும் மக்கள் உள்ளனர். நாள் தோறும் அரைமணி நேரம் பைபிளினின்று பகுதி கள் வாசிக்கப்படுகின்றன. படித்து நிறுத்தப்பட்ட பகுதிக்கு அடையாளம் மாற்றப்படுகிறது. மறு நாள் மற்றொருவர் நிறுத்தப்பட்ட இடத்திலிருந்து, தொடர்ந்து படிக்கின்றார். அடையாளம் வேறு இடத்தில் வைக்கப்படுகின்றது. இந்நிகழ்ச்சி தொடர்ந்து நடைபெறுகின்றது. இத்தகைய படிப்பை 'ஸ்வாத்யாயம்' என்ற சொல் குறிப்பிட வில்லை. ஸ்வாத்யாயம் என்பது வெறும் படிப்பு மட்டுமல்ல, தான் படிப்பதன் பொருளை நன்குணர்ந்து கொண்டு நிதானமாய்ப் படிப்பதே 'ஸ்வாத்யாயம்'. பொருள் உணர்ந்து நிதானமாகப் படிப்பதால், படிப்பவர், தன்னை மறந்து பொருள் மயமாகவே ஆகிவிடுகின்றார். இத்தகைய ஒன்றிய படிப்பே ஸ்வாத்யாயம். இவ்வகை ஆன்மீகப் படிப்பால் அன்றாடம் புதிய ஆன்மீகக் கருத்துக்கள் மனதில் அழியா இடம்பெற்று உணர்வு நிலையோடு நன்கு கலந்து விடுகின்றன. இவ்வாறு புதிதாகத்

தெரிந்து கொள்ளப்படும் உண்மைகள் வெறும் ஏட்டறிவாய் மட்டும் அமையாமல், மனதின் இயல்பை மாற்றி அமைத்து, மெய்ஞ்ஞான நாட்டத்தை தீவிரமாக்குகின்றன. பொருளுணர்ந்து நிதானமாய் முழுக் கவனத்துடன் படிக்கப்படுவது ஸ்வாத்யாயம். அறிந்துகொண்ட ஆன்மீக உண்மைகளை என்றும் மனதைவிட்டு அகலா முறையில் உணர்வோடு ஒன்றிக்கலந்து விடும்படியாகச் செய்வதே ஸ்வாத்யாயத்தின் நோக்கமாகும்.

ஈசுவரப்ரணிதானம்
(கடவுளிடம் சரணடைதல்)

'ஈஸ்வரப்ரணிதானம்' என்ற சம்ஸ்கிருதச் சொல், இறைவனின் இருப்பை, இங்கு, இப்பொழுதே நன்கு உணர்ந்து இருத்தலும் அவ்வாறு உணர்ந்ததன் விளைவாக தன்னை இறைவனிடம் ஒப்படைத்துவிடுவதும் ஆகும். இறைவன் இல்லாத இடமேயில்லை. எல்லாப் பொருள்களிலும், உயிர்களிலும் விரவிப் பரவியுள்ளான். எனவே, ''நான் அவனது ஒரு சிறு அம்சம் நான் அவனிடத்தில் வசிக்கின்றேன். அவன் எனது உயிருக்குயிராக இருக்கிறான். இமைப்பொழுதும் நீங்காது என்னெஞ்சில் வாழ்கிறான்''- என உணர்வதே ஈசுவரப்ரணிதானம். இறைவனை இடையறுது எண்ணிக் கொண்டிருத்தல் என்பதே உட்பொருளாகும். தொடர்ந்து தரும் விளக்கத்தில், இறைவனுக்காக வாழ்தலே ஈசுவர ப்ரணிதானம் எனப் பதஞ்சலி கூறுகின்றார். அதாவது இவ்வுலகில் எங்கிருந்து எச்செயல் செய்தாலும் உலகத்திற்காக அச்செயலைச் செய்யாமல் இறைவனுக்காக அச்செயலைச் செய்கிறோம் என்ற ஆழ்ந்த நம்பிக்கை இருத்தல் வேண்டும். உலகக் கிருத்தியங்களைச் செய்யும் பொழுதும் உங்களது

அன்புக்குரியவர்கட்காக கடமைகளைச் செய்யும் பொழுதும் அவையனைத்தையும் இறைவனை மகிழ்ச்சிப்படுத்துவதற்காகவே செய்கிறோம் என்ற உறுதியான நம்பிக்கையிருத்தல் வேண்டும். தற்பொழுது ''நீங்கள் உள்ள சூழ்நிலையில் உங்களை இருக்க வைத்தவன் இறைவன். எனவே நீங்கள் ஆற்றவேண்டிய பணிகளை எல்லாம் உங்கள்முன் வைத்தவனும் அவனே'' என்ற எண்ணவோட்டம் உங்களுக்குள் யாண்டும் நிகழ்ந்துகொண்டே இருத்தல் வேண்டும். எனவே இறைவனின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றும்போது, ''நான் உன்னுடையவன்; எல்லாமே உன்னுடையது; நான் உனது வேலைக்காரன்'' என்ற திடமான நம்பிக்கை உள்ளத்தில் ஆழ்ந்து பதிவாகியிருத்தல் வேண்டும். எனவே உனது விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவதே எனக்கு ஆனந்தத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் தரும். 'என்பால் கருணை கொண்டு என்னை ஈடேற்றி ஆட்கொள்வதற்காகவே உன் விருப்பப்படி பணிகள் எனக்கு அமைகின்றன. வேண்டத்தக்கது அறிவோய் நீ. எனவே, எனது ஆசைவேகத்தைக் கெடுத்து, என்னை உன் கைக் கருவியாக்கிக் கொள்'' என வேண்டி அவன் பணி செய்து இன்ப நிலை அடைதல் வேண்டும்.

இறைவனின் விருப்பத்தை இம்மண்ணுலகில் நிறைவேற்றுவது, அவனுக்கு நாம் செய்யும் திருவலங்காரமாகும்; உயர்ந்த வழிபாடாகும். இறைவனுக்காக வாழ்தல், எப்பணி செய்தாலும், அவன் விருப்பப்படி அப்பணி உங்களுக்கு அமைந்திருப்பதாக எண்ணிச் செய்தல், உலகக் காரியங்களை நிறைவேற்றும்பொழுது கூட அவன் விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவதற்காகவே அவற்றைச் செய்வதாக எண்ணிச் செய்தல்' முதலிய அனைத்தும் சேர்ந்ததே ஈசுவரப்ரணிதானம் ஆகும். தனி மனிதனின் அறியாமையின் காரணமாக வேறுன்றி

விட்ட மனவியல்புகள், ஞானஒளி பெறுதற்குப் பெருந் தடைகளாக உள்ளன. இறைவனின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றுவதற்காகவே வாழ் கிறோம் என்ற உணர்வின் வளர்ச்சிக்கேற்ப, ஞான ஒளி பெறத் தடைகளாக இருந்தவை தகர்க்கப் படுகின்றன. ஞானம் பெறுதற்குத் தடைகளாக மனித இயல்பில் அமைந்துள்ள மனவியல்புகள் யாவை? ஆன்மீக நெறியை அலட்சியப்படுத்தல், ஆணவம், உலகப் பொருட்களிடையே கொண் டுள்ள தீவிர பற்றுணர்வு, ஆழ்ந்த வெறுப்புணர்வு, உயிரின்மீது கொண்டுள்ள அளவுகடந்த பற்றுதல் ஆகிய ஐந்துமே ஞானம் பெறத் தடைகளாக உள்ளன. அறியாமை என்பது என்ன? 'நித்திய வஸ்து எது? அநித்ய வஸ்து எது?' எனவும் 'தோன்றும் பொருள்களின் உண்மைத் தன்மை எது? போலித் தன்மை எது?' எனவும் பகுத் துணரத் தவறுவதாலேயே அறியாமை தோன்று கிறது. பொய்மை, உண்மை ஆகியவற்றைப் பாகுபடுத்தி உணர்வதில் செய்யும் பிழையே அறியாமை. பொய்மையை உண்மையெனக் கொள்வதே அறியாமை. நிலையற்ற பொருளை நிலையான பொருளெனக் கொள்வது அறியாமை. ஆத்மா அல்லாததை ஆத்மாவென கொள்ளுவது அறியாமை. உமது உடலே நீர் என எண்ணிக் கொள்வது அறியாமை.

உலகியலறிவும் ஆன்மீக ஞானமும் (பரா, அபர வித்தைகள்)

நம்மை வியக்கச் செய்யுமளவுக்கு ஒருவர் உலகி யல் அறிவு பெற்றிருக்கலாம். கல்லூரியில் படித்து எம். ஏ பட்டம், எம். எஸ்ஸி பட்டம், டாக்டர் பட்டம் முதலான பட்டங்களைப் பெற்றவராக இருக்கலாம். அறிவியல், இரசாயனம், வணிக

வியல் பொருளாதாரம் முதலிய பல துறைகளில் பற்பல பட்டங்கள் பெற்றவராக இருக்கலாம். இருப்பினும் ஆன்மீகத் துறையில் எதுவுமே அறியாதவராகவே அவர் இருக்கக்கூடும். லௌகீக உலகைப் பற்றியும், அதிற் காணப்படும் பொருள்களைப் பற்றியும் எவ்வளவு அறிந்து கொண்டாலும் உங்கள் அறிவு முற்றுப் பெற்றதாகாது. இவ்வுலகியலறிவு 'நான் நிரம்பக்கற்றவன்' என்ற ஆணவ உணர்வையே உங்களிடம் வளர்க்கும். உலகியலறிவு உமது உண்மை சொரூபத்தை அதாவது ஆத்மாவின் தன்மையை நீங்கள் உணராது தடுக்கும் தடைகளேயாகும். உடல், மனம், பொறிகள், ஆணவம் ஆகியன 'நீர் அல்ல' என்பதை உணர்த்தும் திறமை அவற்றிற்குக் கிடையாது. பட்டங்கள் பல பெற்றவர்கள் ஆத்மஞானம் பெற்றவர்களாக முடியாது. உடல், மனம், புத்தி, அகங்காரம் ஆகியவற்றைத் தானென எண்ணிக்கொள்ளும் புல்லறிவை, எவ்வளவு உலகியலறிவைப் பெற்றாலும், உங்களால் நீக்கிக் கொள்ள முடியாது இவ்வறியாமையை, ஆன்மீக ஞானம் ஒன்றுல்தான் நீக்க இயலும். எனவே யோகியின் நோக்கில் லௌகீக வாழ்க்கைக்குப் பயன்படும் அறிவு மெய்ஞ்ஞானத்தைக் காட்டிலும், சிறிதும் ஐயத்திற்கிடமின்றி தரம் குறைந்ததாகவே கருதப்படுகின்றது. உண்மையாக 'நீ யார்?' என்பதைப்பற்றி அறிதலும், உமக்கும் உமது மனம் உடல் ஆகியவற்றிற்கும் உள்ள உண்மைத் தொடர்பைப்பற்றி அறிதலும், உமது உண்மைத் தன்மையை சுவானுபூதியில் அறிதலும், உலக பந்தத்தினின்று உம்மை விடுவித்துக் கொள்ளலுமே உயர்ந்த அறிவாகும். அதுவே உண்மை மெய்ஞானம்; உண்மை ஞானம்.

ஆத்மாவின் உண்மைத் தன்மையைப்பற்றி அறியும் பொழுது, பரமாத்மாவின் தன்மைகளேயே

தனதாத்மாவும் பெற்றிருப்பது, மனித உணர்வு நிலை பரிபூரணத் தூய்மைநிலை அடையும் போது உணரப்படுகிறது.

உமது ஆத்மாவின் உண்மைத் தன்மையை நீங்கள் உணராத காரணத்தால், ''நான் உடலில் வசித்து வருகிறேன்; அவ்வளவே; உடலே நானல்ல'' என உணராது ஆத்மா அல்லாத தேகத்தையே 'நான்' என எண்ணி வருகின்றீர்கள். உடலை நான் எனத் தொடர்ந்து எண்ணி வந்தமையால், உணர்வு நிலையிலுங்கூட இந்த எண்ணம் ஊறிப்போய்விட்டது. அதன் விளைவாக 'நான்' என்ற சொல், இனம், பால், சமயம், நாடு, குடும்பம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புபடுத்தியே வழங்கப்படுகிறது. எனவே 'நான் ஐரோப்பியன்; நான் ஒரு சைனாக்காரன்; நான் ஒரு ஜப்பானியன்; நான் ஒரு ஆசியன்; நான் ஒரு நீக்ரோ; நான் ஒரு அமெரிக்கன்; நான் ஒரு ஆங்கிலேயன்; நான் ஒரு பிரெஞ்சுக்காரன்; நான் ஒரு இத்தாலியன்; நான் ஒரு ஜெர்மனியன்; நான் அப்படிப்பட்டன்; நான் இப்படிப்பட்டவன் என்றெல்லாம் கூறுகிறோம். இவ்வமயங்களில் குறுகிய எல்லைக்குள் 'நான்' என்ற உணர்வை உட்படுத்திக் கொள்கின்றோம். எனவே கால தேச வர்த்தமானத்திற்குக் கட்டுப் படாத வரம்பிலா உண்மை உணர்வு நிலையை உடலில் அடைபட்டதாக எண்ணியும் பால், வயது, உயரம், எடை முதலியன உடையதாகவும் எண்ணி, அதன் பெருமைக்கு மாசு கற்பித்துக் கொள்கின்றோம். எனவே குறுகிய மனப்பான்மையுடன் தவறாகப் பொருட்படுத்தப்படும் 'நான்' என்ற உணர்வுக்கு மேற்கண்ட பிரிவுகளும் குறைகளும் உண்டு. இருப்பினும் அத்தகைய பிரிவுகளில் மிக்க மகிழ்ச்சியடைவது நமது அறியாமையின் தாழ்நிலையையே காட்டுகிறது. குறுகிய பிரிவினை

உணர்வுகளில் மூழ்கிக் கிடப்பதையே மகிழ்ச்சியாகக் கருதிக் கொள்கிறோம். பிரித்து வைக்கும் உணர்வு களைக் கெட்டியாகப் பற்றிக்கொண்டு பெருமைப் பட்டுக் கொள்கின்றோம். தனது பிரிவைப்பற்றித் தரக்குறைவாகப் பேசினால் பேசியவர் மீது சினங் கொள்ளுமளவுக்கு 'நான்' என்ற உணர்வு தளைப் பட்டுக் குறுகியிருக்கிறது. உடல், வயது, உயரம், எடை, நிறம் ஆகியவற்றில் "நான்" என்ற உணர்வு கட்டுண்டு காணப்படுகிறது. ஆனால் "நான்" எனும் பேருணர்வின் பெருமையறியாக் காரணத்தால், உடல், மனம், இனம், நாடு ஆகிய பிரிவுகளில் அப்பேருணர்வு கட்டுப்பட்டு, அதன் பெருமிதத்தை இழந்திருக்கிறது. இவ்வுண்மையை உணரவியலாத அந்தகார அறியாமையில் ஆழ்ந்து இருக்கின்றோம்.

பல தத்துவ நூல்களைப் படித்த பின்னரும் நமது உணர்வு நிலை, ஆணவம், பொறிகள் ஆகிய வற்றில் கட்டுண்டு கிடப்பதைக் காணலாம். இந்நிலையைப் பெரியோர் 'தேகாத்ம புத்தி' எனக் கூறியுள்ளனர். நமது உடலே நாம் எனக் கருதுவது அகங்காரம். அனைத்து உயிர்களிலும் ஒரே உணர்வு நிலை பரவியிருப்பதை உணராது நமது தனி உடலை நாம் என தவறாகக் கருதிக் கொண்டிருக்கிறோம். உலகில் உள்ள அனைத்துப் பொருள்களும் இவ்வகங் காரத்திற்கு புறப்பொருள்களேயாம். அகங்காரம் எனும் இவ்விரண்டாம் தடை ஆன்மீக வாழ்வு முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும் மிக வலிமை வாய்ந்த பயங்கரத் தடையாகும். இவ்வகங்கார உணர்வால் அன்பும் வெறுப்பும் ஏற்படுகின்றது. உடல்மீது பற்று ஏற்படுகிறது. விருப்பும் வெறுப்பும் தோன்று கின்றன. அவ்வுடல் பற்று 'எனது மகன், எனது மகள், எனது தந்தை, எனது சொத்து, எனது வீடு, எனது மோட்டார் கார்' என விரிந்துகொண்டே

செல்கின்றது. அறியாமை, அகங்காரம் ஆகிய வற்றின் விளைவாகவே உடல்பற்று இவ்வித பல வடிவங்களையும் எடுத்துக் கொள்ளுகின்றது. விருப் புள்ள இடத்தில் வெறுப்பும் இருந்தே தீரும். விருப்பும் வெறுப்பும் நாணயத்தின் இரு பக்கங் களைப் போல் பிரிக்கவியலாதன. உடலுக்கு அத்தியாவசியமான பொருட்களின்மீது பற்றுக் கொள்கின்றீர்கள். உடல் அனுபவிக்க விரும்பும் பொருள்களின் மீது பற்றுக் கொள்கின்றீர்கள். அவ்வாறு அனுபவிக்க விரும்பும் பொருட்களை உங்களுக்கே உரிமை ஆக்கிக் கொள்ளப் பெரும் பற்று கொள்கின்றீர்கள். எனவே வாழ்க்கையில் தீவிரமான பற்றுதல் ஏற்படுகிறது. உலகப் பொருட்கள் களிப்பூட்டும் அனுபவத்தை உங்கள் உடலுக்குத் தருவதால், வாழ்க்கையில் உமக்கு அளவு கடந்த பற்றுதல் ஏற்படுகின்றது. உடலுக்கு இதந்தரும் அழியும் பொருட்களும், உண்மைப் பொருட்களாக, உங்களுக்குத் தோன்றுகின்றன. யாருமே தன்னுடைய வாழ்வை இழந்துவிட விரும்புவதில்லை. உயிரின் மீது வைத்துள்ள இப் பற்றும் ஞானம் பெறுவதற்கு ஒரு தடையாகும். எனவே உடற்பற்று, உயிர்ப்பற்று, ஆணவ உணர்வு ஆகிய அனைத்தும் மன ஒருமைப்பாட்டிற் குத் தடைகளாக அமைந்து, ஞானஒளி பெற்று பேருணர்வு நிலையில் ஒன்றி நிலைத்து நிற்கத் தடை களாக அமைகின்றன. இத்தடைகளை நீக்க தபஸ், ஸ்வாத்யாயம், ஈஸ்வரப் பிரணிதானம் முதலியன பலனளிக்கும் முறைகள் என பதஞ்சலி பகன்றுள் ளார். இது எவ்வாறு சாத்தியமாகும்? தன்னடக் கம், புலனடக்கம் ஆகியன தேகாத்ம புத்தியை வெல்ல உதவும் பயனுள்ள முறைகளாம். உடல், புலன்கள் ஆகியவற்றின் விருப்பத்திற்கு நாம் எளிதில் ஆளாகி விடுகின்றோம். புலன்கள் இன்ப அனுபவங்களை நாடுகின்றன. கண்கள் அழகிய

பொருள்களைக்காண விரும்புகின்றன. ருசிமிக்க பொருட்களைச் சுவைக்க, நாக்கு விரும்புகின்றது. மென்மையான, இனிமையான, பொருள்களுடன் தொடர்பு கொள்ள மெய் விரும்புகின்றது. இவ்வாறே காது, இனிய இசையைக்கேட்க விரும்பு கின்றது. மூக்கு நல்ல வாசனையை முகர விரும்பு கிறது. புலன்களின் இவ்விருப்பங்களுடன், எளிய தூய தவ வாழ்க்கை, போரிட்டு வென்று விடுகிறது. ''புலன்களின் விருப்பங்களை நான் நிறைவேற்ற மாட்டேன். எளிய வாழ்க்கைக்கே என்னை நான் உட்படுத்திக் கொள்வேன். மென்மையும் இனிமை யும் நிறைந்த பொருட்களைத் தொட்டு மகிழ எனது தொடு உணர்ச்சியை அனுமதிக்க மாட்டேன். ருசிமிக்க பொருட்களை மிகுதியாக உண்ண மாட்டேன்'' எனக்கூறி எனமேல் நானே விதித்துக் கொண்ட பல்வேறுவகை கட்டுபாடுகளின் மூலம் புலன்களின் விருப்பங்களை நிறைவேற்ற மறுத்து வாழும் தூய எளிய வாழ்க்கையே தபஸ் ஆகும்.

உடலை 'நான்' என எண்ணும் பொய்யறிவைப் போக்க இம்முறை உற்ற உபாயம் ஆகும். உடலை 'நான்' என எண்ணுவதால் புலன்களின் வழியாகத் தன் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ள உடல் விரும்பும். உடலின் விருப்பத்தைத் நேரடியாக எதிர்த்து, அதனை முறியடிக்க 'தபஸ்' மிகப் பயனுள்ள முறையில் உதவுகின்றது. எனவே தேகாபிமானத்தை, நேரடியாக, பயனுள்ள முறை யில் நடைமுறைக்கேற்ப மறுப்பதே 'தபஸ்' ஆகும். 'நான்' உடலன்று. நான் உடலினின்று முற்றிலும் மாறுபட்டவன். உடல் என்னைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது' என்ற அடிப்படைக் கொள்கையில் உறுதிப்பாடு இருந்தால்தான் உயிர்க்கட்கு நலஞ் செய்வதுபோல் தீமை சேர்க்கும் உடல், புலன்கள் ஆகியவற்றின் கொடுங்கோலாட்சியினின்று நம்மை

விடுவித்துக் கொள்ளவியலும். பேயாய் உழலுஞ் சிறுமனத்தைத் தாஞக ஒன்றும் நாடாதபடி செய்து, அதனை நமது அடிமையாக்கி, பெருவாழ்வு வாழலாம். புலன்கள் செல்லும் வாயெல்லாம் செலவிடாது தடுத்து, நன்றின்பால் உய்க்கும் நல்லறிவால் உடல், புலன், மனம் ஆகியவற்றை ஆளும் ஆண்மகனுகத் திகழலாம்.

உடல், புலன், மனம் இவற்றின் செயல்களால் பாதிக்கப்படாமல் இருந்து, அச்செயல்களை சாட்சியாக இருந்து பார்க்கும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இச்சாட்சி மனப்போக்கு 'உடல், புலன், மனம்' ஆகியவற்றின் விருப்பங்கள் நிறைவேறுவதைத் தடுத்து, மறுத்துவிடுவதற்கான ஆற்றலை நமக்கு நல்கும். இவ்வடிப்படைக் கோட்பாட்டை முழுமனத்துடன் விரும்பி ஏற்றுக் கொண்டு, அக்கோட்பாட்டிற்கேற்ப உடலோடு தொடர்புள்ள உமது நடத்தையை முற்றிலும் மாற்றியமைக்கும் திறன் பெறும்பொழுதுதான், தவம் பயில உம்மால் இயலும். இல்லாவிடின் ஆசையுட்பட்டு அவம் செய்து அழியாப் பழியெய்த நேரும். 'நான் உடல்' என்ற தவருன அடிப்படைக்கொள்கையை நீக்கிவிட்டு 'நான் உடலன்று, ''நான் ஆன்மா'' என்ற சரியான அடிப்படைக் கொள்கையை முழு மனதுடன் விரும்பி சாதகன் ஏற்றுக் கொள்கிருன். எனவே ''தவம்'' என்பது விரும்பி ஏற்றுக்கொண்ட வாழ்க்கை நெறியாகின்றது. ''எளிய வாழ்க்கை வாழ்வதன் மூலம் உடல் புலன்கள் ஆகியவற்றின் தவருன விருப்பங்களை மறுத்துவிட்டு, அம்மறுப்பைத் தூய தவ வாழ்க்கை வாழ்வதன் மூலம் வேரூன்றச் செய்தல் வேண்டும். 'புலனின்ப நாட்டமின்மையை நடத்தையின் மூலமும், புறத் தோற்றத்தின் மூலமும் வெளிப்படுத்துவேன்' என்ற அசைவிலா உறுதிப்

பாடு தவம் மேற்கொள்வோரிடம் இருத்தல் வேண்டும். உடலை 'நான்' என என்னும் அடிப்படை அறியாமையையும் அவ்வறியாமையின் காரணமாக எழும் பல்வேறு வகைப் பற்றுக்களையும் நீக்கி, மனம் ஆத்மாவில் ஒன்றிவிடுவதால் ஏற்படும் பேரானந்தத்திலேயே யாண்டும் நிலைத்திருக்க, எளிய தூய தவ வாழ்க்கை உதவுகின்றது. ஆன்மீக வாழ்வின் குறிக்கோளை அடையத் தடைகளாக விளங்கும் அகங்காரம், வெறுப்பு, அன்பு ஆகியவற்றை நீக்க, ஆழ்ந்த ஆன்மீகப் படிப்பு (ஸ்வாத்யாயம்) பயனுகின்றது. இடையருத ஆழ்ந்த ஆன்மீகப் படிப்பு தவருமல் நற்பயனை அளிக்கும்.

விருப்பும் வெறுப்பும்
(ராகமும் துவேஷமும்)

விருப்பும் வெறுப்பும் அறியாமையின் விளைவாகும். அறியாமை உடலையே 'நான்' என எண்ணும் அகங்காரத்தைத் தோற்றுவிக்கிறது. அறியாமையின் காரணமாகத் தோன்றும் அகங்காரத்தின் விளைவாக விருப்பும் வெறுப்பும் மனதில் ஏற்படுகின்றன. விருப்பும் வெறுப்பும் மனதின் சமநிலையைப் பாதித்து மனம் ஆத்மாவில் ஒன்றியிருப்பதால் ஏற்படும் பேரானந்தத்தை பெறப் பெருந்தடையாக உள்ளன. எனவே அவற்றை வெல்வதற்காக மனதை ஞான உண்மைகளால் இடையருமல் நிரப்பிக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும். உபநிஷத்துக்கள், தத்துவ நூல்கள், ஞானக் குரவர்களின் போதனைகள் ஆகியவற்றை அன்ருடம் தவருமல் படிப்பதன்மூலம் மனதில் நல்லதொரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்த இயலும். இவ்வாறு ஏற்படும் நல்மனமாற்றத்தின் விளைவாக, தூய கருத்துக்களே யாண்டும் உள்ளத்தில் தோன்றும் படியாகச் செய்துகொள்ள முடியும்.

தீய எண்ணங்களை எண்ணுவதற்கும், சரியான எண்ணங்களை எண்ண இயலாமைக்கும், மனம் அறியாமையால் நிரம்பியிருப்பதே காரணமாகும், ஸ்வாத்யாயத்தின்மூலம் மனதில் ஞானஒளியை ஏற்றுகின்றீர்கள். அடிப்படை ஆன்மீக நூல்கள் மெய்ஞான ஊற்றுகளாம். எனவே அவற்றை அன்றாடம் படிப்பதன் மூலம் நீண்டகாலமாக வேரூன்றிவிட்ட தவறான எண்ணமுறை நீங்கி புதிய எண்ணமுறை தோன்றுகின்றது. புதுமுறையில் எண்ணும் ஆற்றலை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றீர்கள். பிழைபட எண்ணும் பழக்கம் நீங்கி புத்திசாலித்தனமாக எண்ணும் பழக்கம் படிப்படியாக உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. உள்ளத்தில் ஞானம் இடம்பெறத் தொடங்குகிறது. ஆன்மீக நூல்களை ஆழ்ந்து தொடர்ந்து படித்து வருவதால் ஞானத்தின் பாற்பட்ட ஆன்மீக எண்ணங்களே உள்ளத்தில் இடம்பெறும் எண்ணவோட்டத்திலும் எண்ணும் முறையிலும் மேன்மை ஏற்படுகிறது. ''நான் என்ன சாப்பிடலாம்? உலகில் இன்னும் என்னென்ன புதுமை இன்பங்கள் உள்ளன? அவற்றை எவ்வாறு பெறுவது? என்பதுபோன்ற எண்ணவோட்டம் நீங்கி பிரபஞ்ச நடைமுறையினின்று என்னை எவ்வாறு விடுவித்துக் கொள்ளலாம்? தேகாத்மபுத்திக்கு எவ்வாறு முற்றுப்புள்ளி வைக்கலாம்? அறியாமையை எவ்வாறு அகற்றலாம்? எவ்வாறு ஆத்மாவின் இயல்பை சுவானுபூதியில் உணர்ந்து தெய்வீக அனுபவம் பெறுவேன்? சிறைப்பட்ட உணர்வு நிலையை எவ்வாறு விடுவிப்பேன்? வீடு பேறுற்ற உணர்வு நிலையை அடைய வழி என்ன?'' என்ற ரீதியில் மனதில் புதுமுறை எண்ணவோட்டம் நிகழ்கின்றது. சுருங்கக்கூறின் 'அறியாமை வயப்பட்ட பிழைபட்ட சிந்தனையோட்டமும், பிழைபட்ட எண்ண முறையும் நீங்கி, ஞான வழிப்பட்ட சிந்தனை யோட்டமும்,

சிந்தனை முறையும் தோன்றுகின்றன' எனக் கூற லாம். உயிர்ப்பற்று ஆன்மீக நெறியில் இறுதியாக வெல்லப்படவேண்டிய தடையாகும். ஆழ்ந்த ஆன்மீகப் படிப்பு, இறைவனிடம் சரண் புகுதல் ஆகிய முறைகளைக் கையாண்டு, இத் தடைகளை வெல்லலாம். உலகம் உண்மையானது; உலக வாழ்க்கை நிலையானது என்ற தவறான கருத் தாலேயே "உலக வாழ்க்கையில் தோன்றும் தடைகளும் உண்மையானவைகள்" என்று தவறாகக் கருதுகிறீர்கள். எனவே அவற்றை எதிர்த்துப் போராடுவதன் மூலம் வாழ்க்கையில் தீவிர பற்றுக் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றீர்கள். வாழ்க்கை யில் ஏற்படும் துன்பம், துயரம் ஆகிய தடைகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து அவற்றைக் களைவதிலேயே உங்கள் முயற்சிகளை வீணாக்கு கின்றீர்கள். உங்கள் முயற்சியின் பெரும்பகுதியை, உங்கள் சக்தியின் பெரும்பகுதியை உங்கள் காலத் தின் பெரும்பகுதியை இத் தடைகளே கவர்ந்து கொள்கின்றன. அத் தடைகள் வாழ்க்கையின் உயர்ந்த குறிக்கோள்களைப்பற்றி நீங்கள் சிந்திக்காத படி செய்து விடுகின்றன. குறிக்கோள்கள் உங்கள் சிந்தனைக்கு வருவதற்குப்பதில் வாழ்க்கைத் தடைகளே உங்கள் சிந்தனையில் சதாகாலமும் இடம் பெற்றுள்ளன. இது நீங்கள் வாழ்க்கையில் கொண்டுள்ள தீவிரபற்றையே காட்டுகின்றது. உலகம் மாயையென நீங்கள் உணரும்பொழுது தான் தடைகளின்மீது சென்று கொண்டிருந்த உங்கள் மனதை உயர்ந்த குறிக்கோளில் நிலைநிறுத்த இயலும். உலக மாயையை உணர, இறைவனிடம் சரண்புகுதலே சாலச் சிறந்த வழி. உலகப் பொருள் களுக்காக உங்களை அர்ப்பணித்துக்கொள்ளாமல் கடவுளுக்காக உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ளுங் கள்.

''இறையருளே நான் தேடிப் பெறவேண்டிய சொத்தாகும். இறைவனே எனது வாழ் முதல். இறைவனிடம் ஒப்பிடும்பொழுது உலகப் பொருட்கள் அனைத்தும் துரும்பிற்குச் சமம்'' என உணரல் வேண்டும். தற்போதைய உங்களின் மதிப்பீட்டுக் கருத்தை மாற்றிக் கொள்ளல் வேண்டும். ஓடும் செம்பொனும் ஒக்கவே நோக்கி, ஆரா அமுதான ஆண்டவனை உமது வாழ் முதலாகக் கொள்ளும் மனப்பான்மை பெருகவேண்டும். கடவுளே உங்கள் வாழ்வின் நடுநாயகமாக இருத்தல் வேண்டும். இவ்வுலக மக்களின் தயவையும் பாராட்டுதலையும் பெறுவதற்காக முயல்வதை நிறுத்துங்கள். உலக மக்களின் தயவும் பாராட்டும் கிடைக்கவில்லையே என்பதற்காக ஏங்குவதை நிறுத்திவிட்டு, இறைவனின் கருணை இன்னும் கிடைக்கவில்லையே என்பதற்காக ஏங்கி அழக்கற்றுக் கொள்ளுங்கள். நீருக்குள் மூழ்கியவன் காற்றுக்கு ஏங்குவதுபோல் இறைவனின் கருணையைப் பெறுவதற்காக ஏங்குங்கள். லௌகீக அனுபவத்தைத் துச்சமெனக் கருதி ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள். உண்மையிலேயே பொருளற்ற, சத்தற்ற, மகிழ்ச்சியற்ற உலக விஷயங்களில் பொருளும் சத்தும், மகிழ்ச்சியும், இருப்பதாகக் கற்பனை செய்துகொண்டு மயங்கி இருப்பதே மனித வாழ்வின் மிகப்பெரிய அறிவீனமாகும். உலகப் பொருட்கள் அனைத்துமே இறுதியில் அழிவை அடைகின்றன. ஒருகாலத்தில் மிக முக்கியமானதாகவும் மிக மதிப்புடையதாகவும் கருதி நீங்கள் தேடிக்கொண்ட பொருட்களுக்கு, இன்று கனவில் காணும் பொருள்களுக்கு அளிக்கப் படும் மதிப்பையே நீங்கள் தற்போது அளித்து வருவதை உங்கள் வாழ்க்கை அனுபவத்தில் உணர்ந்து வருகிறீர்கள். ''ஏ மனிதனே! இந்த வாழ்க்கையைப்பற்றி ஆராய்ந்துபார். நீர்மேல் குமிழிபோல் எவ்வளவு நிலையற்ற வாழ்க்கை!

தனியாகவே இவ்வுலகிற்கு வந்தாய். தனியாகவே இவ்வுலகைவிட்டு நீங்குவாய். நீ இறுதி யாத்திரை செல்லும்பொழுது உன்னுடன் யாரும் வரமாட்டார்கள். வெறுங்கையுடன் வந்தாய்; வெறுங் கையுடனேயே போகப் போகிருய். செல்லும் பொழுது இங்கிருந்து எதனை உன்னுடன் எடுத்துச் செல்ல இயலும்? இவ்வுலகைவிட்டு நீங்கும்பொழுது உன்னுடன் காதற்ற ஊசியும் வாராது. ஏராள மான பாவங்களைச் செய்கின்ருய். பலரைப் பகைவர் களாக ஆக்கிக் கொள்கின்ருய். கடுஞ் சொல்லும், பொய் குறளையும் பேசி பலரது உள்ளத்தையும் நோக வைக்கின்ருய். நீ செய்த நல்வினை, தீவினைப் பயன்களன்ருே உன்னுடன் வரவிருக்கின்றன. இதனை உணர்ந்து வாழ்வாங்கு வாழ வேண்டாமா? தீயன எண்ணி, தீயன பேசி, தீயன செய்து, தீவினைப் பயனைச் சேர்க்காதே. வாழும் முறைமை அதுவன்று'' என அற நூல்கள் விடுக்கும் எச்சரிக் கைகளை கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

இவ்வுலகப் பொருட்களை, இவ்வுலகிலேயே விட்டுச்செல்ல வேண்டும். எடுத்துச்செல்ல வியலாது. எனவே உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லத் தக்கதாக என்ன சேமித்து வைத்திருக்கின்றீர்கள். யாண்டும் உங்களுடன் இருக்ககூடியதாக, இவ்வுலக வாழ்க்கைக்குப் பின்னரும் உங்களுடன் வரக்கூடிய தாக, நிரந்தர மதிப்புடையதாக என்ன தேடி வைத்திருக்கின்றீர்கள்? இந்தக் கோணத்தில் சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஆராய்ந்து பார்ப்பீர்களே யாளுல் உலகப் பொருட்களைப்பற்றி உமது கருத்துக் கள், முற்றிலும் மாறுபாடு அடையும். அழியும் பொருட்களை மதிப்பதற்குப்பதில், அழியாத என்றும் நிலையுள்ள பொருட்களை மதிக்கத் தொடங்குவீர்கள். உலகப் பொருட்களுக்காகவும், உலகத்தவரை திருப்தி செய்வதற்காகவும் வாழும்

வாழ்க்கைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்துவிடுகின்றீர். உலகப் பொருட்களின் அளவைக்கொண்டு, வாழ்க்கையை மதிப்பிடும் மிகப் பெருந்தவறை, மேற்கொண்டு நீங்கள் செய்யமாட்டீர்கள். நித்திய வஸ்துவுடன் தொடர்பு கொள்வதால் வாழ்க்கை மிகுந்த பொருள் படைத்ததாக உங்களுக்குத் தோன்றும். மெய்ப்பொருளுடன் நீங்கள் கொள்ளும் தொடர்பு பெரும் பயனைத்தரும். மானிட வாழ்க்கை கிடைத்தற்கரியது. நன்கு பயன்படுத்தப்படவேண்டியது. உமது புலன்களையும் மனதையும் நன்கு கட்டுப்படுத்திப் பழக உதவும் பயிற்சியாக வாழ்க்கையைக் கருதத் தொடங்குவீர் கள். இப்பொழுது நீங்கள் பெறும் ஒவ்வொரு அனுபவமும் ஒரு ஆன்மீகப் பயிற்சியாக ஆகிவிடு கின்றது. ஒவ்வொரு அனுபவத்தினின்றும் புதிய ஆன்மீக விஷயத்தை அறிந்துகொள்வதன் மூலம் உள்முகப் பயிற்சிக்குத் தேவையான அதிக பலத் தைப் பெறுகின்றீர்கள். சுவானுபூதி என்னும் உயர்ந்த குறிக்கோளையடைய மெய்ப்பொருளுடன் நீர் கொள்ளும் தொடர்பு உதவுகிறது. வாழ்க்கை புதிய பொருளைப் பெற்றுத் திகழ்கின்றது.

உலகப் பொருட்கள் மாறுதலும் அழிவும் உடை யன. எனவே அவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கும் வாழ்வு பயனற்றது, பொருளற்றது என்பதை ஒருவர் சிறிது ஆராய்ந்து பார்த்தாலும் உணர்ந்து கொள்ளலாம். உலகப் பொருட்களை விட்டு, ஒரு நாள் நாம் பிரிந்தே ஆகவேண்டும். எனவே உலகப் பொருள்களுக்காக வாழ்தலில் பொருளே இல்லை. உலகில் பேரரசுகள் பலதோன்றி மறைந் துள்ளன. பேரரசர்கள் பலர் தோன்றி, ஆண்டு மறைந்துவிட்டனர். அப்பேரரசர்களின் நினைவு கூட மக்கள் மத்தியில் இன்று இல்லை. பள்ளியில் மாணவர்கள் படிக்கும் வரலாற்றுப் புத்தகங்களில்

காணப்படும் ஒரு சில வரிகளில் அவர்கள் வரலாறு அடங்கிவிடுகின்றது. ஒரு காலத்தில் உலகப் புகழ் பெற்று ஆட்சி புரிந்த ரோமானியச் சக்கரவர்த்தி வாழ்ந்த இடத்தில், ஸ்டேடியமும், அதுபோன்ற வேறு சில கவர்ச்சியூட்டும் இடங்களுமே பாழ்பட்ட நிலையில் காணப்படுகின்றன. இப்பொழுது அவ்விடங்களில் யார் வசிக்கின்றனர்? ரோமானியச் சக்கரவர்த்தி கோலோச்சிய இடத்தில் இன்று நரிகள் ஊளையிட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. சிலந்திப் பூச்சிகள் தம் வலையைப் பின்னிக்கொண்டிருக்கின்றன. வரலாற்றைச் சற்று சிந்தித்துப் பார்த்தால் இவையனைத்தும் எத்தகைய வீண் ஆடம்பரங்கள் என்பது புலனாகும். இவ்விருபதாம் நூற்றாண்டில் மாபெருஞ் செயல்கள் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன என நாம் கருதுகிறோம். ஆனால் இரு நூற்றாண்டுகள் கழிந்தபின் நாம் வாழ்ந்தோம் என்பதுபற்றியோ, நமக்குப் பெரும்பிரச்னைகள் இருந்தன என்பதுபற்றியோ நாம் மாபெரும் செயல்களைச் சாதித்தோம் என்பதுபற்றியோ யாரும் எண்ணிக்கூடப் பார்க்கமாட்டார்கள். எல்லாம் பொருளற்றனவாகி விடுகின்றன. இறந்த கால நிகழ்ச்சிகள் இப்பொழுது நமக்கு அற்பமாகத் தோன்றுகின்றன. இவ்வாறே நிகழ்கால நிகழ்ச்சிகளும் எதிர்காலத்தில் அற்பமாக ஆகிவிடும். இப்பொழுதுள்ள மனிதர்கள் அனைவரும் மாண்டு முற்றிலும் புதிய மனிதர்கள் எதிர்காலத்தில் இவ்வுலகில் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பர். நமது சாதனைகள் அவர்கள்முன் அற்பமே. ஆழ்ந்து சிந்தித்துப் பார்த்தால் நாம் பெறவேண்டிய உயர்ந்த பயன் பிரபஞ்ச வாழ்க்கையில் இல்லை என்பது நன்கு தெளிவாகும். விண்ணுலக இராஜ்யத்தை முதலில் தேடிக்கொள்ளுங்கள்; பின்னர் இவ்வுலகப் பொருட்கள் அனைத்தும் உங்களை நாடி வந்து சேரும்'' எனவும் ''ஒரு மனிதன் தன்

ஆத்மாவை இழந்து உலகம் முழுவதையும் பெறுவதனுல் அவன் அடையும் இலாபம் என்ன?'' என்வும் நாஸரத் ஈந்த நல்லாசான் புகலுவதன் மூலம் என்றுமுள மெய்ப்பொருளுக்கே முதன்மை அளித்துள்ளார் என்பதும், மாற்றம் அழிவு ஆகிய தன்மைகளைக்கொண்ட பொருள்களுக்கு முதன்மை அளிக்கவில்லை என்பதும் நன்கு புலனுகின்றது. அழியும் பொருளுக்கு நிரந்தர மதிப்பில்லை. உலகப் பொருட்களைத் தேடுவதைக் கைவிட்டு, இறை அனுபவத்தைப் பெறுவதே வாழ்வின் பயன் என்ற குறிக்கோளை ஏற்படுத்திக்கொள்வதன் மூலம் உலகப் பொருட்களின் மீதும் உயிரின் மீதும் வைத்துள்ள பற்றுதல் வெல்லப்படுகின்றது என்று முள்ள சத்தியப் பொருளான இறைவனுக்காக வாழும் பாரமார்த்திகப் பெருவாழ்வு தொடங்கு கிறது. வாழ்வு புதிய பொருளும் இனிய சுவையும் கலந்ததாகத் தெரியத் தொடங்குகிறது. தியானம், யோகம் ஆகியவற்றைச் செய்து எந்த குறிக்கோளை அடைய முயல்கின்றீர்களோ, அந்த குறிக்கோளுக் காக வாழ்வதில் அளப்பரிய ஆனந்தம் ஏற்படுவதை அனுபவத்தில் உணர்வீர்கள் நீர் செய்யும் எந்தப் பணியிலும் உமது குறிக்கோளுடன் தொடர்புடைய கருத்தையே காணும் சிறப்பு, உங்கட்கு வந்தமை கிறது. உலகக் கிருத்தியங்கள் அனைத்தையும் எங்கும் என்றும் நீக்கமறப் பரவியுள்ள சக்திக் காகவே செய்யும் சிறப்புச் செயல்திறன் உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. இதுவே ஈசுவரப்பிரணிதானம். ஸ்வாத்யாயம், தபஸ், ஈசுவரப்பிரணிதானம் ஆகியன ஞானம்பெறத் தடைகளாக உள்ள அறியாமை, ஆணவம், விருப்பு, வெறுப்பு உலகப் பற்று, உயிர்ப்பற்று ஆகியவற்றை வேரோடுகளைந்து வெற்றிதரும் வழிகளாம்.

தவமும், ஆன்மீகப் படிப்பும், உடலை 'நான்' என் என்னும் அடிப்படை அறியாமையை நீக்கு கின்றன. ஆணவக்குன்றைத் தகர்த்தெறியும் சக்தி ஈசுவரப்பிரணிதானத்திற்கே உண்டு. தவம், ஆன்மீகப் படிப்பு, இறைவனிடம் சரணடைதல் ஆகிய மூன்றும் விருப்பு, வெறுப்பை நீக்கி உள்ளத்தை ஆன்மீகக் கருத்துக்களால் நிரப்பும். நாளுக்கு நாள் ஆன்மீகக் கருத்துக்களால் அகம் நிறைய நிறைய, முகம் தேஜஸ்பெறும். அன்ருடம் தவருமல் ஆன்மீக நூல்களைப் படித்தல், உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு பொருளிலும் இறைவன் இருப்பதாக உணர்ந்து பழகி அவ்வுணர்வை வளர்த்து வருதல், கர்ம பலன்களை இறைவனுக்கு அர்ப்பணித்துவிட்டு இறைவனுக்காக வாழ்தல் ஆகிய நற்பழக்கங்கள், பயனற்ற, பொய்யான, சாரமற்ற, மாறக்கூடிய, அழியக்கூடிய இவ்வுலக வாழ்க்கையை இறுகப் பற்றிக்கொண்டிருக்கும் உணர்வு நிலையை அக்கட்டினின்று விடுவித்து, அதனை இறைவனின் பெருமைகளை உணரச் செய் கின்றன. இவ்வாறு தவம், ஆன்மீகப் படிப்பு, இறைவனிடம் சரணடைதல் ஆகியன எட்டு நிலைகளைக்கொண்ட அஷ்டாங்க யோகத்தை நாம் பின்பற்ற நம்மைத் தயார்ப்படுத்துகின்றன.

பஞ்சகோசங்கள்
(ஐந்து திரைகள்)

மனித உள்ளத்தின் அமைப்பு, திறமைகள் ஆகியவற்றை ஆராய்ந்துணர்ந்து பதஞ்சலி முனிவர் தமது அஷ்டாங்க யோகத்தை அமைத்திருக்கின்ருர். ஆத்மனை ஐந்து திரைகள் மறைத்திருப்பதாக அவர் குறிப்பிடுகின்ருர். உணவால் ஆன இவ்வுடல் முதல் திரை. உடலுள் இயங்கிவரும் உயிர் இரண்டாம் திரை. எண்ணம், ஆசை, பற்று, உணர்ச்சி ஆகிய

மனவோட்டம் மூன்றும் திரை. பொருள்களைப் பாகுபடுத்தி உணரும் பகுத்தறிவு நான்காம் திரை. ஏற்கனவே பெற்ற அனுபவங்களின் பயனுக சம்ஸ்காரங்கள் நுட்பமாக அடிமனத்தில் பதிவாகியுள்ளன. அடிமனமே இறுதியான ஐந்தாம் திரையாகும். இவ்வைந்தாம் திரை காரண சரீரம் எனவும் அழைக்கப்படுகிறது. இதுவே பந்தத்திற்குக் காரணமாகும் திரையாகும். உலக இன்ப துன்பங்களை நாம் உணராமல் இருக்க உதவுவதாலும், அவ்வின்ப துன்பங்களுக்கு அப்பாற்பட்ட சுதந்தரத்தை இவ்வைந்தாம் திரை நமக்கு அளிப்பதாலும் இத்திரை பேரின்பத்திரை எனவும் பெயர் பெறும். உண்மையான ஆத்ம சக்தியை இவ்வைந்து திரைகளும் சூழ்ந்துகொண்டு ஆத்ம சக்தியை மறைக்கின்றன. இந்த ஐவகைக் கோசங்களுக்கு உள்ளேயே நீர் வசிக்கின்றீர். மனிதனது உண்மையான நிலை உருவமற்ற சத்சித் ஆனந்த மயமான, ஆத்மாவின் நிலையே. ஆனுல் ஆன்மா ஐவகைத் திரைகளால் மூடப்பட்டுள்ளதால் அதனை நாம் உணரமுடியவில்லை. ஆன்மாவைச் சூழ்ந்துள்ள ஐவகைத் திரைகளை அகற்றி அவற்றை நம் ஆதிக்கத்தின்கீழ் கொண்டுவந்தால்தான் ஆத்மசக்தியை நாம் உணரமுடியும். இவ் ஐவகைத் திரைகளில் உள்ள அழுக்கை நீக்கிவிட்டால், அவை ஆன்ம சக்தியை உணரத் தடைகளாக இருப்பது நீங்கி, ஆன்ம சக்தியை உணர உதவும் படிக்கட்டுகளாக மாறிவிடும்.

தடைகளை, உதவும் படிகளாக மாற்றிக் கொள்வதே யோகமாகும்.

இயமமும் நியமமும்

கண்ணுக்குப் புலனுகும் உடலே ஆன்மாவைச் சூழ்ந்துள்ள முதல் திரையாகும். தனது செயல்

கள் மூலம் உடல் தன் இருப்பைக் காட்டிக் கொள்கிறது. கீழ்க்கண்ட ஐந்து கோட்பாடுகளை வழுவாது பின்பற்றுவதன் மூலம் உங்கள் செயல்களில் ஒரு பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமென தமது யோக சூத்திரத்தில் பதஞ்சலி பகன்றுள்ளார். அவையாவன :—

1. பிறர்க்கு இன்னு செய்யாமை. (அஹிம்சை).

2. பொய்பேசுவதைத் தவிர்த்தல். (சத்தியம்).

3. ஆண் பெண்பால் உறவு கொள்ளாமை (பிரம்மச்சரியம்).

4. கள்ளாமை. (அஸ்தேயம்).

5. ஆடம்பர வாழ்க்கையையும் பிறரிடம் பொருள் பெறுவதையும் நீக்கல். (அபரிக்ரஹம்).

மேற்கண்ட ஐந்து ஒழுக்க நெறிகளும் இயமம் எனப் பெயர் பெறும். இயம நெறிகளைப் பின்பற்றுவதை முதல் கட்டுப்பாடாக யோகம் விதித்திருக்கின்றது. இந்த ஐந்து அடிப்படைக் கோட்பாடுகளை எந்த சூழ்நிலையிலும், எந்தக் காரணத்திற்காகவும் தளர்த்திக் கொள்வதோ, விட்டுத் தருவதோ முற்றிலும் கூடாது என பதஞ்சலி முனிவர் வற்புறுத்திக் கூறியுள்ளார். ஏனெனில் யோக மாளிகை இவ் ஐவகை ஒழுக்கங்களெனும் அஸ்திவாரத்தின்மீதே அமைக்கப்பட்டுள்ளது. உலகின் எந்தப்பகுதியில் எந்தச் சூழ்நிலையில் இருந்தாலும் சத்தியப் பிரமாணம் செய்து மேற்கொண்ட, மேற்கண்ட ஐவகை ஒழுக்கங்களினின்று உண்மைத் துறவி சிறிதும் வழுவலாகாது. எந்த சூழ்நிலையில் இருந்தாலும் அவர் சத்தியத்தைக் காப்பாற்றக் கடமைப் பட்டிருக்கின்றார்.

குன்றனைய புகழுடையோரும், குன்றுவ குன்றி அனைய செயின், குன்றுவர். எனவே உணர்வு நிலையை ஆன்மாவில் நிலைநிறுத்திச் சுகித்து, நிரந்தர யோகியாக இருக்கவிரும்புவோர் யாவரும், யாண்டும், எவ்விடத்தும், மேற்கூறிய ஐவகை ஒழுக்கங்களினின்று சிறிதும் வழுவலாகாது. இவ்வொழுக்க நெறிகளைத் தம் உயிரினும் ஓம்பக் கடமைப்பட்டுள்ளனர்.

சாதகன் ஒருவர் இவ் ஐவகை ஒழுக்கங்களில் சிறிது தவறினும், தன் தவற்றை ஒத்துக்கொண்டு வருந்தி, மீண்டும் தவறு நேராதபடி, மலையென மனதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதனை விடுத்து, ''நான் இருந்த சூழ்நிலையில் அவ்வொழுக்க நெறிகளை முழுமையாகப் பின்பற்ற யாராலும் இயலாது. எனவே அந்நெறிகளை சற்றுத் தளர்த்திக் கொண்டதில் தோஷமில்லை'' எனக்கூறலாகாது. நமது தவறுகளைத் திருத்திக் கொண்டு ஒழுக்கநெறி பிசகாது வாழ்வதாலேயே ஆன்மீக முன்னேற்றம் ஏற்படும். அதனை விடுத்து, ஒழுக்க நெறிகளை நம் சூழ்நிலைக்கும் வசதிக்கும் ஏற்ப மாற்றிக் கொள்ளக்கூடாது. தர்மநெறியை அனுசரித்து நாம் வாழவேண்டுமேதவிர, தர்ம நெறியை நாம் வாழும் நிலைக்குத் தாழ்த்திக் கொள்ளக்கூடாது. அதனால் தர்மம் தாழ்வதில்லை. நாமே தாழ்ந்து விடுகிறோம்.

அன்றாட வாழ்வில், அடுத்துப் பின்பற்ற வேண்டிய நல்லொழுக்கநெறி, நியமம் எனப்படும். உடல் தூய்மை, உளத்தூய்மை, ஆன்மீகப்படிப்பு, தவம், இறைவனிடம் சரணடைதல் ஆகியன இத் தொகுப்பில் அடங்கும்.

உடலை வளர்த்தே உயிரை வளர்க்கவேண்டும். உள்ளம் பெருங்கோயில்; ஊனுடம்பு ஆலயம்.

எனவே உடல் தூய்மையைப் புறக்கணித்தல் ஆகாது. உடற்தூய்மை நீரால் அமையும்.

இரண்டாவதாக அழுக்காறு, அவா, வெகுளி, இன்னாச் சொல் நீக்கி உள்ளத்தைத் தூய்மைப் படுத்தல் வேண்டும். அகத்தூய்மை என்பது அவா வின்மை; அதுவாய்மை வேண்டவரும்.

முணுமுணுத்தலும், ஏங்கி அழலும், அக்ஞா னம் நிரம்பிய குறைமனத்தின் செயல்களாம். செல்வம் என்பது சிந்தையின் நிறைவு. வேண்டிய தனைத்தும் உங்களுக்குள்ளேயே இருக்கிறது. வெளியே தேடிப்பெற வேண்டியது ஒன்றுமில்லை. நீங்கள் ஆதிநிலையிலேயே, சென்றடையாத திருவு டையர் என்ற ஞானத்தை உணருமளவுக்கு ஆனந்த சொரூபியாக யாண்டும் இருப்பீர்கள். துக்கம் உடையவனுக்கு யோகமில்லை. எனவே, யோக நெறியை மேற்கொள்ள விரும்புவர், யாண்டும், எச்சூழ்நிலையிலும் மகிழ்ச்சியுடன் இருத்தல் அத்யா வசியமாகும்.

அஷ்டாங்க யோகம் எனப்படும் இராஜயோகத் தின் மூன்றும் உறுப்பு ஆசனம். நெஞ்சு, தோள் கள், தலை ஆகியவை நேராக நிமிர்ந்திருக்குமாறு உடலை வைத்திருத்தலே ஆசனம். உடலுக்குச் சிரமமில்லாமல் இருந்தால், உள்ளம் உடல் நினைவை மறந்து, தியானத்தில் ஈடுபட எதுவா யிருக்கும்.

சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்தல் நான்காம் நிலை. சுவாசத்தை முறையாகக் கட்டுப்படுத்திப் பழகு வதன் மூலம் உங்களுக்குள் மனதாக விளங்கும் உயிர்ச்சக்தியைக் கட்டுப்படுத்தி செயற்கரிய செய் யும் திறமையைப் பெறுகின்றீர்.

மேற்கூறிய இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணா யாமம் ஆகிய நான்கும் மனிதனின் உடலோடு தொடர்புடையன. மேலும் அவை கண்ணுக்குப் புலனுகும் வெளிப்புறச் செயல்களோடு சம்பந்தப் பட்டவை. எனவே இவை நான்கும் புறயோகம் எனப்படும்.

ஐந்தாம் உறுப்பினின்று அகயோகம் தொடங்கு கின்றது. மனதை ஐந்து இந்திரியங்களின் வழியாக வெளியே போகாது தடுத்து உள்ளே இழுத்துப் பழகல் பிரத்தியாஹாரம் எனப்படும். இது ஐந்தாம் உறுப்பாகும். வெளிப்பொருட்களில் செல்லாது உள்ளே இழுத்த மனத்தை ஏதாவது ஒரு இலட்சியத்தின்கண் செலுத்த வேண்டும். இது மன ஒருமைப்பாடு எனப்படும். இது ஆறும் உறுப்பாகும். பின்னர் இலட்சியத்தின்கண் ஒரு முகப்பட்ட மனதை, அந்த இலட்சியத்திலேயே நிலைத்திருக்கச் செய்கின்ருேம். இதற்குத் தியானம் என்று பெயர். பிரத்தியாஹாரம், மன ஒருமைப் பாடு, தியானம் இம்மூன்றும் சேர்ந்து அகயோகம் ஆகின்றது. தியானம் தொடர்ந்து ஆழ்ந்து நிலைப் படுவதால் சமாதி உண்டாகிறது. இந்நிலையைப் பெறுவதே யோகத்தின் குறிக்கோளாகும். அடுத்த சொற்பொழிவில் இராஜயோகத்தின் எட்டு உறுப் புக்களையும் பற்றி விரிவாகப் பார்ப்போம். பின்னர் இராஜயோகத்தை நடைமுறையில் அன்ருடம் பின் பற்றுமளவுக்கு, அடிப்படை அறிவு ஏற்பட்டுவிடும் என எதிர்பார்க்கின்றேன்.

கடவுள் உங்கள் அனைவரையும் ஆசீர்வதிப்பார். இவ்வாழ்க்கையிலேயே நீங்கள் அனைவரும் நிறை ஞானிகளாக மாறித் திகழ்வீர்களாகுக. குறைந்த பட்சம், உங்கள் உணர்ச்சிகள், ஆசைகள் ஆகிய வற்றைக் கட்டுப்படுத்தி உங்களுக்கு நீங்களே

எஜமானர்களாக வேண்டும் என்பதே என் விருப்பம். தவறான கருத்துகளுக்கும், அடிமைப் புத்திக்கும் முற்றுப்புள்ளி வைத்திடுக. 'உடலே நான்' என்ற தவறான எண்ணத்திலிருந்தே, எல்லாவிதத்தவறான கருத்துக்களும் தோன்றுகின்றன. இராஜயோகம் இப்பொய்யறிவை நீக்கி உங்களை மெய்ஞ் ஞானத்தை உணரச்செய்யவல்லது. தெய்வீகப் பெருங்கருணை உங்கள்பால் எப்பொழுதும் இருந்து, நீங்கள் குறிக்கோளை அடையத் துணை நிற்பதாகுக.

ஐந்தாம் சொற்பொழிவு

அறியாமையும் விருப்பு வெறுப்புகளும் (அஸ்மிதை, ராகம், துவேஷம்)

பேரன்பிற்குரிய அமர ஆத்மாவே !

ஒளிமிக்க ஆன்மீக நேயர்களே !

நிறைநெறி நிற்க விரும்பும் அருட்செல்வர்களே!

சொற்பொழிவுகளைத் தொடர்ந்து கேட்டு வரும் உங்கள் அனைவருக்கும் நல்வரவு கூறிக் கொள்கின்றேன். பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சாஸ்திரத்தில் இரண்டாம் அத்யாயமான சாதன அத்தியாயத்தில் உள்ள முதல் மூன்று சூத்திரங் களின் கருத்துக்களை சுருக்கமாகச் சென்ற உரையில் கண்டோம். 'கிரியா யோகம்' என்றால் என்ன ? என்பதை முதல் சூத்திரம் விளக்குகிறது. பதஞ்சலி முனிவரின் கருத்துப்படி, 'கிரியா யோகம்' என்ற சொற்றொடற்குள்ள சிறப்புப் பொருளைப்பற்றியும் பார்த்தோம்.

பதஞ்சலி முனிவரின் தலைசிறந்த நீதிமொழி களில் 'கிரியா யோகம்' இடம் பெற்றுள்ளது. தவம், ஆன்மீகப் படிப்பு, இறைவனிடம் சரண டைந்து இறைவனுக்காக வாழ்தல் என்ற மூன்றும் கிரியா யோகமாகும்.

இரண்டாம் சூத்திரத்தில் கிரியா யோகம் எவ் வாறு சாதகன் தலைசிறந்த மன ஒருமைப்பாட்டை ஏற்படுத்திக் கொள்ள உதவுகிறது எனவும், ஞான ஒளியைப் பெறும் நெறியில் தோன்றும் தடைகளை வெல்ல எவ்வாறு உதவுகிறது எனவும் குறிப்பிடு கின்றார்.

மூன்றாவது சூத்திரத்தில் ஞானஒளி பெறுதற் காக, சாதனை நெறியைப் பின்பற்றும் சாதகனுக்குத் தோன்றும் தடைகளைக் குறிப்பிடுகின்றார். ஆன்மீக அறிவின்மையும் அதனால் தோன்றும் விளைவுகளுமே ஞானஒளி பெறுதற்குத் தடைகளெனக் கூறியுள் ளார். கண்ணுக்குப் புலனாகும் ஸ்தூல உடலையும், அவ்வுடலினுள் உறையும் மனதையும், 'தான்' எனத் தவறாக 'உணர்வுநிலை' உணர்வதன் விளை வாக அகங்காரம் (அஸ்மிதை) தோன்றுகிறது. யாண்டும் பரவியுள்ள தனது சர்வ வியாபிகத் தன்மையை 'உணர்வு நிலை' மறந்து, குறுகிய வட்டமான உடலுக்குள் மட்டும் இருப்பதாகக் கருதிக்கொள்வதே அகங்காரமாகும். இவ்வாறு உடலுக்குள் மட்டும் 'உணர்வு நிலை' இருப்பதாக உடலும் மனமும் அதனை எண்ணச் செய்வதால் 'நான்' என்ற தனியுணர்வு தோன்றுகிறது. 'நான்' 'எனது' என்ற பிரிவு உணர்வுகள் தோன்றியபின் 'உணர்வு நிலை' தனது தூய பெருமித நிலையை மறந்து, தான் சிறைப்பட்டுள்ள உடல், மனம், புத்தி முதலியவற்றிற்காக வாழ்ந்து இறுதியில் உடலைவிட்டு இடம் பெயரும் நிலையைப் பெறுகிறது.

உண்மையில் உணர்வு நிலே எப்பொழுதும் சிறைப் படுவதில்லே. ஆனுல் சூரியனை மறைக்கும் மேகத்தைப்போல் உணர்வு நிலே சிறைப்பட்டது போன்ற தோற்றத்தை அகங்காரம் அளிக்கின்றது.

உடலுக்குள் இடம்பெற்றுள்ள உணர்வு நிலேக்கு, பெற்ருேர் ஒரு பெயர்வைத்து அழைக் கின்றனர். இப்பொழுது ஒரு பெயரைப் பெற்றுள்ள உணர்வு நிலேக்கு இவ்வுடல் தோன்றுவதற்குமுன் அப்பெயர் இருந்ததா? கிடையவே கிடையாது. எனவே உணர்வு நிலே தனது இருப்புக்கு உடலே இன்றியமையாத தேவையாகக் கொண்டுள்ளது என்பது யுக்திக்குப் பொருந்தாது. உடல் தேவை இன்றியே, உணர்வு நிலே பெரும் நிலேயில் யாண்டும் பரவிநிற்கும் பெருஞ் சிறப்புடையதாகும்.

உணர்வு நிலேக்கு அளிக்கப்பட்டுள்ள பெயர், இவ்வுடலில் அது இடம் பெயர்வதற்குமுன் அதற்குக் கிடையாது. அதேபோல இவ்வுடலின் அழிவிற்குப் பிறகு உடலேவிட்டு நீங்கிவிடும் உணர்வு நிலேக்குப் பெயரேதும் கிடையாது. எனவே உடலே அடிப் படையாகக்கொண்ட அகங்கார உணர்வும் உடல் அழிந்தவுடன் அழிந்து பட்டுப் போகின்றது என்பது தெளிவாகின்றது. அகங்காரத்தின் விளேவாக உணர்வு நிலே ஒரு குறிப்பிட்ட உடலாகத் தன்னே எண்ணிக்கொண்டு உடலுக்குரிய எல்லாவித இயல்புகளும் தனக்கும் இருப்பதாகப் பாவித்துக் கொள்கின்றது. ஒரே பெயருடைய இரு மனிதர்கள் இருப்பதாகக் கொள்வோம். அவர்கள் ஒருவரை மற்ருெருவர் பார்த்து (உம்மை அங்கு சந்தித்தேன்; நீர்தான் அங்கு இருந்தவர்) என்று சொன்னுல், மற்றவர் இருக்க முடியாது; நீர் குறிப்பிடுபவருக்கு என் பெயர் இருக்கலாம். அவர் பிரெஞ்சுக்காரர். அவர் வேறு யாராகவாவது இருக்கக் கூடும்.

ஏனென்றால் நான் இன்ன ஊரில் பிறந்தவன். மேலும் நீர் குறிப்பிடுபவர் என்னைவிடப் பதினைந்து ஆண்டுகள் மூத்தவர் என்றெல்லாம் விடையளிப் பதைக் காண்கிறோம். எனவே சில குறிப்பிட்ட அடையாளங்களையும் தன்மைகளையும் கொண்ட உடலையே 'நாம்' என எண்ணிக் கொள்கின்றோம். எனவே ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் தோன்றி மறையும் ஒரு பொருளுடன் (உடலுடன்) உணர்வு நிலை தன்னைத் தொடர்புபடுத்திக் கொள்கின்றது. எனவே அகங்காரம் உடலோடு தோன்றி, உடல் உள்ளவரை நிலைபெற்றிருந்து, உடல் அழிந்ததும் தானும் இல்லாமல் போய்விடுகின்றது என்பது தெளிவாகின்றது. இவ்வகங்காரம் சிறிது காலத் திற்குமுன் இல்லாமல் இருந்து, சிறிது காலத்திற்குப் பின் இல்லாமல் போய்விடும் தன்மையுடையதாம். எனவே அகங்காரம் என்பது வெறும் தற்காலிகத் தோற்றம் மட்டும் உடையது என்பது தெளிவா கின்றது.. முன்பும் இல்லாமல் பின்பும் இல்லாமல், உடலோடு பொருந்தி இருந்த இடைக்காலத்தில் மட்டும் இருக்கும் அகங்கார உணர்வை உண்மைகளுள் எல்லாம் மிகப்பெரிய உண்மை யாய், சாசுவதமானதாய் எண்ணி மாந்தர் மயங்குகின்றனர். அம் மயக்கத்தின் விளைவாக நடைபெறும் தவறுகளும் கொடுமைகளும் எண்ணி லடங்கா.

தனி ஒருவரின் வாழ்க்கையை அகங்காரம் ஆட்டிப்படைக்கின்றது. தனது அகந்தையை நிலை நாட்டிக் கொள்வதற்காக, மனிதன் எத்தகைய இழிசெயலையும், கொடுஞ்செயலையும் செய்யப் பின் வாங்குவதில்லை. அகந்தையின் விளைவாகப் பிறரு டன் போரிடுகின்றான். தகராறு, சச்சரவுகள், சண்டைகள் ஆகியவற்றில் வெறியுணர்வுடன் ஈடு படுகின்றான். பிறரைத் துன்புறுத்திக் கொடுமைப்

படுத்தி அழவைக்கின்றான். மனிதர்களிடையே வேறுபாட்டை உண்டாக்கி அதிருப்தி உணர்வை வளர்க்கின்றான். சமதிருஷ்டியை உண்டாக்கிக் கொள்வதற்குப்பதில் வியஷ்டியை உண்டாக்கிக் கொண்டு தன் வாழ்க்கையையும் பிறர் வாழ்க்கை யையும் துன்பக்களமாக்கிக் கொண்டு பாழ்படுத்து கின்றான்.

உண்மையிலேயே அடிப்படையான நிரந்தர இருப்பில்லாதது அகங்காரம். பொய்த் தோற்ற முடையது அகங்காரம். தற்காலிகத் தோற்ற முடையது அகங்காரம். இருப்பினும் தனிநபரின் உணர்வுநிலையை ஆட்டிப் படைக்கும் சக்தியாக அது விளங்குகிறது. அது மட்டுமல்லாமல் வரம் பிலாப் பேரானந்தப் பேருணர்வு நிலையை சத்சித் ஆனந்த சாகரத்தை உடலெனும் குறுகிய வட்டத் தில் சிறைப்படுத்திவிடும் சிறுமைப்பான்மையுடைய தாக அகங்காரம் விளங்குகின்றது. இதுவே சம்சாரம் அல்லது பந்தம் எனப்படுகிறது. புலனு ணர்வுக் காட்சி என்பதும் இதுவே. ஆன்மாவின் உண்மைத் தன்மையைப் பற்றிய அறிவின்மையால் இப்பந்தமும் பொய்யறிவும் தோன்றுகின்றன. நமது நிரந்தர சொரூபமாகிய சத்சித் ஆனந்தப் பேருணர்வு நிலையை மறந்து, அப்பேருணர்வை உடலினுள் சிறைப்படுத்தி, அதற்குக் காலவரம்பு கற்பித்து, அதன் பிரகாசத்தை மூடி மறைக்கும் கனத்த திரையாக அகங்காரம் இருக்கின்றது. நீர்மேல் குமிழிபோல் இவ்வுடல் அழியும் தன்மை யுடையது. நீர்மேல் காணப்படும் குமிழி சற்று நேரத்திற்குமுன் அங்கு இல்லாத திருந்தது. பின்னர் தோன்றி நம் கண்ணுக்குப் புலனாகின்றது. நாம் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்பொழுதே உடைந்து மறைந்து விடும். அவ்வாறே இவ்வுடலும் காலமெனும் நதியின் மேற்பரப்பில் தோன்றியுள்ள

குமிழாகும். இக் குமிழ் சிறிது காலத்தில் எந்நிலை யடையும் என்பது சொல்லாமலே விளங்கும்.

எனவே ஒருவர், தமது என்றுமுள உண்மை நிலையை மறந்த காரணத்தின் விளைவாக, அவரிடம் அறியாமை தோன்றுகிறது. அவ்வறியாமை யினின்று அகங்காரம் தோன்றுகின்றது. அகங்காரம் உடலைத் தானெனக்கருதி உடல்மீது பற்றுக்கொள் கின்றது. கொடியொன்று ஆரம்பத்தில் ஒரு சிறிய இடத்தில் தோன்றினும், அதுவளர்ந்து பெரும் பரப்பில் படர்ந்து கொள்வதுபோல் உடற்பற்று எண்ணிலடங்காப் பற்றுக்களாகப் பரிணமித்து, அப்பற்றுக்களினின்று விடுபட இயலாத பெருஞ் சிக்கலில் உணர்வு நிலையை சிக்கவைத்து விடு கின்றது.

''உடலையே நான்'' என எண்ணும் ஒருவர் ''எனக்கு அதிக வயதாகிவிட்டது. எனவே என்னுடல் பலஹீனமாக இருக்கின்றது. அதனை நான் நன்கு பேணி வலுவுடையதாக்க வேண்டும். என்னுடைய மனைவியின் ஆசைகளை நான் நிறை வேற்ற வேண்டும்'' என்று தனது பற்றுக்களை விரிவுபடுத்திக்கொண்டே செல்கின்றார். ''எனது குழந்தைகள், சகோதரர்கள், சகோதரிகள், தாயார், தந்தையார், நண்பர் ஆகியோரின் விருப்பங்களையும் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். வீடு, நிலம், சொத்து, கார், நகை, ஆடம்பரப் பொருட்கள் ஆகியவற்றைச் சம்பாதித்து, அவற்றை எனக்கு உடைமையாக்கிக் கொண்டு அனுபவிக்கவேண்டும்'' என விரும்பு கின்றார். தனது உடலின்மீது வைத்தபற்று உயிரற்ற பொருள்களிடத்தும், இவ்வாறு வெவ்வேறு வடிவில் பரவுகின்றது. என்னிடத்தும், எனது குடும்பத்தாரிடத்தும், எனது பொருள்களிடத்தும்

வைத்திருந்த பற்று பெருகி வளர்ந்து, வேறொரு குடும்பத்தின்மீதும் பரவுகிறது. 'எனது மகளின் கணவர், அவரது தாயார், தந்தையார், சகோதரர், சகோதரி' என்று பெருகிக்கொண்டே போகிறது. இவ்வாறு ஒரு உடல்மீது வைத்தபற்று பல உடல்மீதுள்ள பற்ருக மாறுகிறது. தனது பொருள்களிடத்து வைத்தபற்று தனக்கு வேண்டிய வர்களது பொருள்களிடத்தும் பரவுகிறது. தனது உடலுக்கு இனிமை தரும் பொருள்களிடத்தும், தனது உடல் விரும்பும் பொருள்களிடத்தும் பற்றுதல் வைத்தது ஆல்போல் தழைத்து அருகு போல் வேரோடிப் பரவுகிறது. இவ்வாறு நிலையற்ற உலகப் பொருள்களிடம் கொள்ளும் விருப்பமே 'ராகம்' எனப்படுகிறது.

அதே வேளையில், நமது விருப்பத்தை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்குத் தடையாய் விளங் கும் பொருள்களிடத்து, நமக்கு ஆழ்ந்த வெறுப்பு ஏற்படுகின்றது. உடலுக்கும், புலன்கட்கும் இன்பந் தராத எந்தப் பொருளிடத்தும், எனக்கு உரிமை யில்லாத பொருளிடத்தும், அல்லது ஒரு பொருளை எனக்கு உரிமையாக்கிக்கொள்ள நான் துடிக்கும் வேளையில், அத்துடிப்பிற்கு, இடைஞ்சலாக, இடை யூருக விளங்கும் பொருளிடத்தும் அளவுகடந்த வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. விருப்பமுள்ள இடத்து, வெறுப்பும் இருக்குமென ஏற்கெனவே உங்களுக்குக் கூறியுள்ளேன். அன்பும் வெறுப்பும் இணைந்தே செல்லும். இன் சுவைப் பொருட்களை விரும்பினுல், கசப்புப் பொருட்களை வெறுக்கவே செய்வீர்கள். ஒருவகைப் பொருள்களிடத்து விருப்புக் கொள்வீர் களானுல், அவ்வகைப் பொருள்களுக்கு மாறுபட்ட தன்மையுடைய பொருள்களிடம் வெறுப்புக் கொள்வீர்கள். ஏனெனில் பிரபஞ்ச அமைப்பே அவ்வாறுதான் உள்ளது. இருளும் ஒளியும்,

வெப்பமும் குளிரும், நன்மையும், தீமையும் கலந்து காணப்படுவதே உலக இயற்கை.

காலந் தாழ்த்தி படுக்கையினின்று எழும் பழக்கம் உம்மிடமிருப்பின், அதிகாலையில் எழும் பழக்கத்தை வெறுப்பீர்கள். மீதூண் விரும்பும் பழக்கம் உம்மிடம் இருப்பின், அளவாய் உண்ணல் உமக்கு வெறுப்பை அளிக்கும். நீர் அதிகம் உண்பதாக யாராவது கூறிவிட்டால் அவரிடம் தீராத வெறுப்புக் கொள்வீர்கள்.

உலகப் பொருள் ஒவ்வொன்றிற்கும் நேர் எதிரிடையான தன்மையுடைய ஒவ்வொரு பொருள் உலகில் காணப்படுகின்றது. உலகம் முழுதும் இவ்வாறு இருவேறு எதிர்த்தன்மையுடைய பொருட்களாலேயே ஆக்கப்பட்டுள்ளது. எதிர்த்தன்மையுடைய இருவித நிலை 'துவந்தங்கள்' எனப்படும். எனவே ஒரு பொருளிடத்தில் பற்று வைக்கிறோம் என்றால், அப்பொருளுக்கு எதிர்த் தன்மையுடைய பொருளிடத்து வெறுப்புக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதுதான் பொருளாகும். எனவே அறிவை அறியாமை மறைக்கின்றது. அறியாமையின் காரணமாகத் தோன்றிய 'அகங்காரம்' 'உடலே நான்' என எண்ணச் செய்து விருப்பு வெறுப்புகளை உண்டாக்குகின்றது.

தான் விரும்புவதைத் தேடியும், விரும்பாததைத் தவிர்த்தும் வாழ்வது, தனிமனிதனின் வாழ்வில் வேரூன்றிவிட்ட இயல்பாகிவிட்டது. விருப்பு, வெறுப்புகளில் தீவிரபற்றுக் காட்டி வாழும் முறையை மனிதன் இறுகப் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்றான். எண்ணியவுடனேயே பயத்தை உண்டாக்கும் மரணத்தை யாரும் விரும்புவதே இல்லை. உயிரின்மீது வைத்துள்ள பற்றே

மரணத்தை வெறுக்கச் செய்கின்றது. ஞானஒளியைப் பெறுவதற்கு ஐந்தாவது தடையாக விளங்கும் உயிர்ப்பற்று இவ்வாறே தோன்றுகிறது. அறியாமை, ஆணவம், தீவிர வெறுப்புகள், உயிர்ப் பற்று ஆகிய தீய பண்புகளை கிரியா யோகத்தை முறைப்படி வழுவாது பின்பற்றுவதால் வென்று விடலாம். தவம், தன்னடக்கம், தன்னல மறுப்பு, புலனடக்கம், பிரத்தியாகாரம், ஆசைகளை வெல்லல், ஆன்மீகப் படிப்பு, இறைவனிடம் சரணடைதல் ஆகிய நற்பழக்கங்கள், ஞானநெறியில் தோன்றும் தடைகளை வென்று, ஞானஒளியைப் பெறப் பேருதவி புரிகின்றன.

உடலையே ''நான்'' என எண்ணும் அடிப்படை அறியாமை பந்தத்திற்குக் காரணமாகும். இவ்வறியாமையை தவம், ஆன்மீகப் படிப்பு ஆகியன எதிர்த்துப் போரிடுகின்றன. புலன்களின் ஆசைகளுக்கு ஒத்துழைக்க மறுத்துவிடுகின்றீர்கள். ''நான் புலன்களின் தூண்டுதலுக்கு அடிமையாக மாட்டேன். புலக் குறும்புகளால் சிறிதும் பாதிக்கப் படாது, உணர்வு நிலையை சாட்சியாகக் கொண்டு புலன்களின் ஆட்டத்தை வேடிக்கை பார்ப்பேன்'' என்ற புதிய மனநிலை உமக்கு ஏற்படுகிறது. எனவே ஒரு போராட்டத்தைத் தொடங்குகின்றீர்கள். இது நாள் வரை புலன்வழிச் சென்று, மனம்போன போக்கில் போய், வாழ்ந்து கொண்டிருந்தீர்கள். ஆசைகளின் இழுப்புக்கேற்ப வளைந்து கொடுத்தும், அவைகளின் உந்துதலுக்கு ஏற்பவும் வாழ்ந்து வந்தீர்கள். ஆனல் தற்பொழுது தவம் அல்லது எளிய தூயவாழ்க்கை மனதின் ஆசைகளை எதிர்த்து அவற்றிற்குக் கீழ்ப்படியாமல் இருக்க உங்களுக்கு உதவுகின்றது. புலனின்ப விளைவுகளைப் பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்தி ஆராய்ந்து அறிந்ததால் ஏற்பட்ட அசையா மனஉறுதி கொண்டு புலக்

குறும்புகளை எதிர்த்துப் போராடுகின்றீர்கள். யோக தத்துவங்களைக் கற்றதால், ''நான் உடலல்ல; நான் புலன்களல்ல; நான் மனமல்ல; நான் என்றும் சுதந்திரமான ஆத்மா. என்றும் நிலைத்து நின்று, அறிவு வடிவமாய், ஆனந்த சொரூபமாய் விளங்கும் சத்சித் ஆனந்த நிலையே எனது உண்மை நிலை.'' என்ற மெய்ஞ்ஞானம் உங்கள் உள்ளத்தில் தோன்றி வளர்ந்து வருகிறது. எனவே உடல், புலன்கள், மனம் ஆகியவற்றிற்கு அடிமையாய் இருந்த புன்மை வாழ்க்கைக்கு பலமான எதிர்ப்புத் தெரிவித்து, வாழ்வாங்கு வாழ வல்லவராகின்றீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் பிறப்புரிமையை உணர்ந்து கொண்டு அதனை அடைய உறுதி கொள்ளுங்கள். உடல், புலன்கள், மனம் ஆகியவற்றின் கட்டுப்பாடுகளினின்று உங்களை விடுவித்துக்கொண்டு உங்களது நிஜ நிலையில் நிலைத்திருக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். தத்துவ நூல்களைப் படிக்கும் ஆத்ம சாதகன் உள்ளத்தில் நிஜ சொரூபத்தில் நிலைத்திருக்கும் ஆவல் ஏற்படும். பின்னர் அவ்வாவலைப் பயிற்சியின் மூலம் செயலாக்க அவர் விழைகின்றார். மெய்ப்பொருளை நெருங்க, தவம் உதவுகின்றது. 'நான் உடலல்ல; நான் மனமல்ல; நான் புலன்களல்ல; நான் ஆசைக்கு அடிமையன்று' என்று தியானம் செய்கின்றீர்கள். இதன் விளைவாக உங்களது உண்மை நிலையை வெளிப்படுத்த வல்லவராகின்றீர்கள். புலன்களின் ஆசைகளை நிறைவேற்ற நீங்கள் மறுப்பதால் உங்கள் உள்ளத்தில் ஒரு போராட்டம் நிகழத் தொடங்குகின்றது. கீழ்த் தரமான புலனின்பங்களை நாடும் தீய மனத்திற்கும், தவத்தின் விளைவாக பாரமார்த்திகப் பெருவாழ்வு வாழ விழையும் நன்மனத்திற்கும் இடையே கடும் போராட்டம் நடைபெறுகின்றது. இப்போராட்டத்தின் விளைவாக ஏற்படும் மனக் கொந்தளிப்பால்

கடுமையான வெப்பம் ஏற்படுகிறது. இவ்வெப்பம் மலைபோன்ற அசையா மனவுறுதியாக வடிவங் கொள்கிறது. இதற்கு மாருக புலன்கள் வழிச் சென்று, அவற்றின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொண்டிருந்திருப்பீர்களேயானுல், உமது சக்தி முழுவதும் புலன் இன்பங்களை நுகர்வதில் செலவிடப் பட்டு, மனோ சக்தியும், ஆத்ம சக்தியும் அற்றவ ராக ஆகியிருப்பீர். தபஸ், ஆன்மீகப் படிப்பு ஆகியவற்றைப் பின்பற்றியதால், கீழ்த்தரமான புலன் இன்பங்களை மறுத்துவிடுகின்றீர்கள். எனவே உமது சக்தி சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. சேமித்து வைக்கப்பட்ட சக்தி, மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் ஆகியவற்றை மேற்கொண்டு உயர் ஆன்மீக நிலையை அடைய உதவும் விலைமதிக்கவியலா சொத் தாக மாறுகின்றது.

பிராணுயாமம், ஆசனம், ஆகியன சேமித்து வைக்கப்பட்ட உடற் சக்தியை நுட்பமான மனோ சக்தியாக மாற்ற உதவுகிறது. உடற் சக்தியை வலிமைமிக்க மனோ சக்தியாக மாற்றிக்கொள்ள சாதகனுக்கு ஹடயோகப் பயிற்சிகளும் பெரிதும் உதவுகின்றன. பிராணுயாமம், ஆசனம், ஹட யோகப் பயிற்சிகள் சேமித்து வைக்கப்பட்ட சக்தியை தூய்மைப்படுத்தி மூலாதாரத்தினின்று மேல்நோக்கிச் செல்ல வைக்கின்றது. உடற்சக்தி, மனோ சக்தியாகவும், ஆன்ம சக்தியாகவும் மாற்றப் படுவது 'தூய்மைப்படுத்தல்' எனப் பெயர் பெறும்.

தனி மனிதனிடத்துள்ள பால் உணர்வுச் சக்தி உள்ளிட்ட உடற் சக்திகளனைத்தும் தூய்மை செய் யப்பட்டு நுட்பமான ஆன்மீக சக்தியாக மாற்றப் படக்கூடியனவேயாம். தூய்மை பெற்ற ஆன்மீக சக்தி சாதகனின் முகத்தில் பிரகாசத்தையும் அருள் நோக்கையும் உண்டாக்கும். சம்ஸ்கிருதத்தில் இவ் வொளி 'ஓஜஸ்' எனப் பெயர் பெறுகிறது. ஓஜஸ்

என்றால் பிரகாசமிக்க ஒளி எனப்பொருள்படும். எனவே உடல் சக்தி தூய்மையடையும் பொழுது ஏற்படும் நுட்பமான ஆன்மீக சக்தி அருளும் ஆனந் தமும் இணைந்த ஒளிமிக்க ஓஜஸ் சக்தியாக மாறு கிறது.

ஸ்தூல வடிவில் காணப்படும் பனிக்கட்டி, வெப் பத்தால் உருகி நீராகும் பொழுது, அதனது கெட் டித்தன்மை குறைந்து, ஓரளவு நுட்பமான தன்மை யுடைய திரவ நிலையை அடைகிறது. ஆனால் அதே நீரை மேலும் வெப்பப்படுத்தினால் நீராவி ஆகி மேலே செல்கின்றது. நீர் நீராவியாகும்பொழுது மேலும் சூட்சும நிலையை அடைகிறது. உடற்சக்தி தவத்தினால் இவ்வாறே சூட்சுமமான மனோ சக்தி யாகவும் பின்னர் மனோசக்தி அதனினும் சூட்சும மான ஆன்ம சக்தியாகவும் மாறுகிறது. பனிக் கட்டியை உடற்சக்திக்கும், நீரை மனோ சக்திக்கும், நீராவியை ஆன்மீக சக்திக்கும் ஒப்பிடலாம்.

ஹடயோகம், முதலான யோகப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்பொழுது உடற்சக்தி நுட்பமான சக்தியாக மாறுகிறது. இந்நுட்பமான சக்தி உமக்கு நல்ல உடல்நலத்தை அளிக்கிறது; தசைகளை உறுதிப் படுத்துகிறது: மூளையில் தெளிவை ஏற்படுத்து கிறது; புத்தியைக் கூர்மைப்படுத்துகிறது: ஆழ்ந்த ஞாபக சக்தியை ஏற்படுத்துகிறது. இந்த நுட்ப மான சக்தி, தவம், நடுநிலை வகித்தல் மூலம் மூன்று வடிவங்களில் வெளிப்படுகிறது.

தொடர்ந்து செய்யும் பயிற்சியின் விளைவாக, முன்பிருந்ததைவிட அதிக தெம்பும் வலிவும் உங் களுக்கு ஏற்பட்டு வருவதை உணர்வீர்கள். உங்கள் ஆரோக்யம் அபிவிருத்தியடையும். நோய்க்கு இடங்கொடாத திண்மையான உடல்

உங்களுக்குரியதாகிறது. தோற்றத்தில் மினு மினுப்பு ஏற்படுகிறது. ஒளிபடைத்த கண்களும், உறுதி கொண்ட நெஞ்சும், வலிமை கொண்ட தோள்களும் எஃகனைய நரம்பும், இரும்பனைய தசைகளும் உங்கள் தோற்றத்தில் தேஜஸை ஏற்படுத்தும். நீண்டநேரம் கடுமையான வேலைகளைச் செய்யும் திறன் உங்களுக்கு வந்தமைகிறது. இவை பயிற்சியின் விளைவாக நீங்கள் பெறும் முதல் நன்மைகளாம். அடுத்து மூளையின் திறன் அதிகரிக்கிறது. நீண்ட நேரம் ஆழ்ந்து படிக்கும் ஆற்றலும், தொடர்ந்து நீண்டநேரம் சிந்திக்கும் திறனும், நல்ல ஞாபக சக்தியும் ஏற்படுகின்றன. ஸ்தூல சக்தி சூட்சும சக்தியாக மாறியமையும் பொழுது மனோ சக்தி தூய்மையடைந்து மூலாதாரத்தினின்று மேல் நோக்கிச் செல்லத் தொடங்குகிறது. இப்பொழுது உங்களிடம் அரும்பி வளர்ந்துவரும் மனோ சக்தியை தீவிர மன ஒருமைப்பாட்டிற்கும் ஆழ்ந்த தியானத்திற்கும் நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளவியலும். அப்பொழுது மனோசக்தி ஆன்ம சக்தியாக வடிவெடுக்கிறது.

இவ்வாறு மதிப்பிடற்கரிய பெரும் நன்மைகள் தவத்தினால் விளைகின்றன. தன்னடக்கம், ஆசைகளை வெல்லல் ஆகிய நற்பண்புகளின் விளைவாக ஏற்படும் கடுமையான வெப்பம் உம்முள் ஆன்மீக எழுச்சியையும் விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்துகிறது. ''நீர் உடலல்ல; நீர் புலன்களல்ல; நீர் அழியாத ஆத்மசொரூபம்'' என்ற உள்ளுணர்வு கிளர்ந்தெழுந்து உமது நாடி, நரம்புகள் அனைத்திலும் பரவுகிறது. எனவே 'உடலே நான்' என்ற அடிப்படை அறியாமையைத் தகர்ப்பதில் தவத்திற்கு நிகரானது வேறொன்றுமில்லை. அன்றாடம் ஆழ்ந்து ஆன்மீக நூல்களைப்படிப்பதனால், ஞான ஒளியைப் பெறுதற்குத்தடையாக அமைந்துள்ள ஆணவ

உணர்வு, விருப்பு வெறுப்புகள் முதலியன நீக்கப் படுகின்றன. அனுபூதிமான்களின் புத்தகங்களை அன்றாடம் பக்தி சிரத்தையுடன் படித்துவர மெய்ஞ் ஞானம் சித்திக்கும். நாளடைவில் உமது மனம் புதியதொரு மாற்றத்தைப் பெறுகிறது.

ஸ்வாத்யாயம் ஒரு எதிர்மறைச் சத்சங்கமா கும். இவ்வகைச் சங்கத்தின் மூலம் ஞானக் குரவர் களின் நிறைமொழிகளுடன் தொடர்பு கொள்கின் றீர்கள். ஞானக் குரவர்கள் நிறை ஞானிகள். எனவே அவர்கள் நிறைமொழி என்றும் நிலைத்திருக் கும் தன்மையன. என்றும் உயிர்ச்சக்தி பெற்று விளங்கும் அவர்களது அறிவுரைகள் உ ங் க ள து உயிரை ஓம்பி ஆ ன் மீ க எழுச்சியுண்டாக்கும் தன்மையன. இயேசுநாதரின் அருட்செயல்களையும் ஆன்ம தியாகத்தையும் விளக்கும் நூல்களை அன்றா டம் தவறாமல் படித்து வருவீர்களேயானால், தெய் வீகத் தன்மையுள்ள இயேசு கிறிஸ்துவுடன் வாழ் வது போலவும், பழகுவது போலவும் உணரத் தொடங்குவீர்கள். நாட்செல்லச் செ ல் ல இவ் வுணர்வு வலுவடைந்து உண்மையாகும்.

இயேசுநாதரின் வாழ்க்கை வரலாற்றையும் போதனைகளையும், பக்தி சிரத்தையுடன் முறையாக வாசித்து வருவீர்களேயானால் நீங்கள் வசிக்குமிடம், வாழுங்காலம் ஆகியவற்றை மறந்து இயேசு கிறிஸ்து வின் காலத்திற்குச் சென்று விடுவீர்கள். அவரருகே இருப்பது போலவும், அவருடன் நடந்து செல்வது போலவும், அவர் முன்னிலையில் இருந்து அவரது அமுத மொழிகளைக் கேட்பது போலவும் உணருவீர் கள். கலிலீயின் காலத்திற்குச் சென்று அவரது தேனினும் இனிய சொற்களைக் கேட்கும் கூட்டத் தாருள் நீரும் ஒருவராக மாறிவிடுவீர். ஆழ்ந்த ஆன்மீகப் படிப்பில் காலமும் இடமும் இல்லாமற்

போய் விடுகின்றன. பொருள்களுக்கு அழிவை ஏற்படுத்தும் காலம், இடம் ஆகியவற்றின் கொடிய கரங்களால் உம்மைத் தீண்ட இயலாமல் போய் விடுகின்றது. காலத்தையும் இடத்தையும் கடந்த வாழ்வில் எண்ணம், சிந்தனை, நினைவு ஆகியவற்றிற்கு இடமில்லை. எண்ணம், நினைவு, சிந்தனை இல்லா உணர்வு நிலைக்கு அழிவில்லை. ஆழ்ந்த ஆன்மீகப் படிப்பால் நிறை ஞானிகளின் நிறை மொழிகளில் நீங்கள் ஒன்றித்து, அப்பொருள்மய மாகவே ஆகி விடுகின்றீர். இருமை நிலை நீங்கி ஒருமை உணர்வை உணர்வதால் நீங்கள் அழியா அமரராகின்றீர்கள். மரணமிலாப் பெருவாழ்வு உங்களுக்குச் சொந்தமாக ஆகி விடுகிறது. இறைவனை நம்பிவாழும் வாழ்க்கை நாம் வாழும் காலத்திற்கு ஏற்றதல்ல என்ற ஒரு கற்பனையை நமக்கு நாமே கற்பித்துக் கொண்டு, அவ்வெண்ணத்தில் வேரூன்றிப் போய்விட்டோம்.

''நான் நவீன விஞ்ஞான யுகத்தில் வாழ்கிறேன். விண்ணையும், மண்ணையும் கோள்களையும் வென்றுவரும் இருபதாம் நூற்றுண்டு மனிதனைவிட, உயர்ந்த சக்தி ஏதேனும் உண்டா? இத்தகைய சாதனைகளை உலகம் வியக்கும்படியாக ஆற்றிவரும் மேனுட்டானுகிய எனக்கு இறைவனை நம்புவதோ, இறைவனுக்காக வாழ்வது என்பதோ இயலாத காரியம்'' எனக் கூறிக் கொள்கின்றீர்கள். இத்தகைய எண்ணம் நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு விழுக்காடு நமக்கு நாமே கற்பித்துக்கொண்டு, நீண்ட நாளாக நம்பி அதற்கேற்ப நடந்துவரும் நடத்தையின் விளைவால் தோன்றுவதாகும்.

மனித இயல்பு எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரியே இருந்து வருகிறது. ஐயாயிரம் ஆண்டுகளுக்குமுன் வாழ்ந்த மனிதனுக்கு இருந்த இயல்புகள் இன்றைய

மனிதனிடத்தும் காணப்படுகின்றன. ஐயாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன் வாழ்ந்த மனிதனிடம் காணப் பட்ட காமம், கோபம், ஆசை, பொருமை ஆகிய உணர்ச்சிகள் இன்றைய மனிதனிடத்தும் காணப் படுகின்றன. நிலவும் கதிரவனும் காய்ந்து கொண் டிருக்கும் வரை மனிதனிடம் இந்த இயல்புகள் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கும். ஆனால் சூழ்நிலை யில் மாறுதல்கள் தோன்றியுள்ளன. குடிசையில் வாழ்ந்தவன் மாளிகையில் வசிக்கிறான். நடந்து சென்றவன் விமானத்தில் பறக்கிறான். ஆனால் மனிதனின் மன இயல்புகளில் மாற்றம் ஏற்பட் டுள்ளனவா! நகையும் உவகையும் கொல்லும் பகையை வென்றுவிட்டானா? ஆசையையும் ஏக்கத் தையும்விட்டு சாந்தி பெற்றுவிட்டானா? அன்றைய மனிதனின் இயல்புகளுக்கேற்ப ஏற்பட்டிருந்த பிரச்சனைகள் இன்றைய மனிதனுக்கும் இருக்கவே செய்கின்றன. மனிதனின் என்றுமுள்ள பிரச்சனை களைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு ஞானிகள் கூறிய அறிவுரைகளும் உபாயங்களும் இன்றும் என்றும் பயனளிக்கும் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயமில்லை.

வசதிகளைப் பெருக்கிக் கொண்டுள்ள இன்றைய மனிதன், சூழ்நிலைக்கு அடிமையாகி இருக்கின்றான். ஏதாவது ஒரு வசதி குறைந்தாலும், இன்றைய மனிதன் பெருந்துன்பப்படுகிறான். இது எந்த அளவுக்கு மனிதனின் மன உறுதி பலஹீனமடைந் திருக்கிறது என்பதையே காட்டுகிறது. பலஹீன மான மனத்தைக் கொண்டு காமம், கோபம், ஆசை, பொருமை ஆகியவற்றால் விளையும் விரும்பத் தகாத விளைவுகளையும் பிரச்சனைகளையும் எவ்வாறு வெல்லக்கூடும்? சூழ்நிலையின் கோரப்பிடியிலிருந்து, ஆன்மீகப் படிப்பால் ஏற்படும் ஞானம், மனிதனை சிறிது சிறிதாக விடுவிக்கின்றது. குறைவற்ற நிறை வான காலத்திற்கும், புதியதொரு உலகத்திற்கும்

ஆன்மீகப் படிப்பு உங்களை அழைத்துச் செல்கின்றது. உலகப்பொருட்கள், உலக நிகழ்ச்சிகள், சூழ்நிலை கள் ஆகியவற்றின் பிடிகள் படிப்படியாக தளர்ச்சி யடைகின்றன. சூழ்நிலைகட்கும் வெளி நிகழ்ச்சி கட்கும், உலகப் பொருட்கட்கும் அடிமையாகா திருக்கும் ஆற்றல் ஆன்மீகப் படிப்பால் உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. எனவே சூழ்நிலையுடன் நன்கு தொர்டர்பு கொண்டு அதனை வெற்றி கொள்ளவும் உங்களால் இயல்கின்றது. ஆன்மீகப் படிப்பால் நீங்கள் பெற்றுவரும் மெய்ஞ்ஞானத்தின் விளைவால் சூழ்நிலை, உலகப் பொருட்கள், உலக நிகழ்ச்சிகள் ஆகியவற்றின்` கரடிப் பிடியினின்று உங்களை விடு வித்துக் கொள்ள முடிகிறது. அவற்றை வெல்லும் ஆற்றலும் உங்களுக்கு வந்தமைகிறது. அவற்றின் தேவையின்றி வாழவும், உங்களால் இயல்கின்றது. 'யாதனின் யாதனின் நீங்கியான் நோதல் அதனிலும் அதனினும் இலன்.' அன்றாடம் ஆன்மீக நூல்களைப் படித்துவருவதால் புத்தர், ஏசு, சங்கரர் போன்ற ஞானிகளின் உறவு உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. அன்றாடம் ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையில் தவறாது பகவத் கீதையை நீர் ஆழ்ந்து படித்து வருவதாகக் கொள்வோம். ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா அர்ஜுன னிடம் பேசுவதற்குப் பதில் உங்களுடன் நேரடி யாகப் பேசுவது போன்ற உணர்வே உங்களுக்குக் கட்டாயம் ஏற்படும். மெய்ஞ்ஞானத்தை ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா நேரடியாக உங்களுக்குப் போதிப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். இதுவே ஸ்வாத்யாயத்தின் தலைசிறந்த பயனாகும். அறியா மையின் காரணமாக மனித மனத்தில் அவை உணர்வும், அழியும் பொருட்களிடத்து விருப்பு வெறுப்பும் தோன்றுகின்றன. இக்குறைபாடுகளை நீக்க உதவும் அற்புதமான சாதனமாக ஆன்மீகப் படிப்பு உதவுகிறது. தொட்டனைத் தூறும் மணற் கேணி போல, நாளும் ஆன்மீக நூல்களைப் படித்து

அவற்றின் பொருளுணர்வதால் உள்ளத்தில் ஊறும் ஆன்மீக எழுச்சியின் விளைவாக, மேற்கண்ட மூவகைத் தடைகளும் நீக்கப்படுகின்றன. ஆன் மீகப் படிப்பு, இறைவனிடம் சரணடைதல் ஆகிய வற்றின் மூலம் உள்ளொளியாகிய ஆன்மீக ஒளி யைப் பெருக்கிக் கொள்கின்றீர்கள். ஞான ஒளி யைப் பெறுவதற்கு இறுதித் தடையாய் விளங்கு வது வாழ்க்கைப் பற்றே ஆகும்.

இவ்வாழ்க்கையின் மீதுள்ள பற்றை இறை வனின் மீதுள்ள பற்றாக மாற்றிக் கொள்வதன்மூலம் வாழ்க்கைப்பற்றை விட்டுவிடலாம். பற்றற்றான் பற்றினைப் பற்றி, பற்றை விட்டுவிடலாம். இறை வனிடம் பக்தி பெருகப் பெருக மின்னி மயக்கும் உலகப் பொருட்கள் கவர்ச்சியற்றனவாய் பொரு ளற்றனவாய்ப் போய் விடுகின்றன. ''நான் மெய்ப் பொருளுக்காக வாழ்கிறேன்; சர்வசக்தி வாய்ந்த இறைவனுக்காக வாழ்கிறேன்; பேருணர்வு நிலையை உணர்வதற்காக வாழ்கிறேன்'' என்ற முறையில் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை மாற்றிக் கொள்வதன் மூலம் வாழ்க்கைப்பற்றை வென்று விடலாம். இறைவனிடம் சரணடைந்து இறைவனுக்காக வாழும் வாழ்வில் புலனுகர்வுக்கு இடமில்லை. மெய்ப்பொருள் நாட்டம் பெருகுவதால் அழியும் உலகப் பொருட்களிடம் கொள்ளும் நாட்டம் மறைந்துவிடுகிறது. இறைவனிடம் உங்களை ஒப்படைத்து அவன் கருணையிலேயே வசிப்பதாக வும், நடப்பதாகவும் உணர்கின்றீர்கள். உங்களை இயக்கி வைக்கும் இறைவனுடன் ஒன்றி விடுவதே உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரே குறிக்கோளாக மாறி விடுகின்றது.

ஞானநெறியில் ஏற்படும் தடைகளை தவம், ஆன்மீக நூற்படிப்பு, இறைவனிடம் சரணடைதல்

ஆகியன நீக்குகின்றன. தவமுறைகள் சிலவற்றைக் காண்போம். காலில் செருப்பு அணிந்து கொள்ளாமல் நடத்தல், தலை மயிரை நீக்கிவிட்டு தொப்பியோ, குல்லாயோ அணிந்து கொள்ளாமல், குடையைப் பயன்படுத்தாமல், வெயிலிலும் மழையிலும் நடத்தல், மென்மையான ஆடம்பர மான படுக்கையில் படுப்பதற்குப்பதில் கடினமான படுக்கையில் படுத்தல், காய்கறி, பழங்கள், நீர், ரொட்டி, அடங்கிய எளிய உணவை உண்ணல், அவ்வப்பொழுது உண்ணுவிரதம் இருத்தல், வெப் பத்தையும், குளிரையும் தாங்கிக் கொள்ளுதல், வசதிக் குறைவுகளை முணுமுணுக்காமலும், குறை கூருமலும் பொறுத்துக் கொள்ளுதல் முதலிய பழக்கங்களை ஒரு கூட்டத்தைச் சார்ந்த சந்நியாசி கள் தங்கள் தவத்தின் பகுதிகளாகக் கருதிப் பின் பற்றி வந்துள்ளனர். பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்வதற்காக பண்டைக்காலத் தவசிகள் நம்ப முடியாத அளவிற் குத் தங்கள் உடலைத் துன்புறுத்திக் கொண்டனர். மனிதர்கள் வழக்கமாகப் பயன்படுத்திவரும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தாதிருத்தலும், விஞ் ஞான உலகில் ஏற்பட்டுள்ள பல்வகை வசதிப் பொருட்களை அனுபவித்தலை, ஒதுக்கி வைத்தலுங் கூட ஒருவகைத் தவமேயாகும். ஆனல் அப் பொருட்களை ஒதுக்கி வைத்தமைக்காக ஏக்கமோ, சிறிதளவு வருத்தமோ இருத்தல் கூடாது. இது வரை பயன்படுத்திவந்த ஆடம்பரப் பொருட்களை வேண்டாமென ஒதுக்கி வைத்தலும் தவத்தின் ஒரு பகுதியே ஆகும். இது உடலைப் பொறுத்த தவம் ஆகும்.

ஆன்மீகப் படிப்பு, ஆன்மீக ஞானத்தையும் ஆன்மீக எழுச்சியையும், ஆன்மீகப் பற்றையும் ஏற் படுத்துகிறது. இதனல் உணர்ச்சியும் அறிவும்

இணைக்கப்படுகிறது. மனமும் இதயமும் இணைந்து செயல்படத் தொடங்குகிறது. இறைவனிடம் சரணடைந்து இறைவனுக்காக வாழத் தொடங்கும் போது உமது ஆழ்ந்த உயிர்ச்சக்தியை, அதாவது உம்முள் மறைந்துள்ள உயிர்ச்சக்திகளை, விழிப்பு நிலைக்குக் கொண்டு வருகின்றீர்கள். இவ்வாறு விழிப்பு நிலைக்குக் கொண்டுவரப்படும் உயிர்சக்திகள் அன்றாட வாழ்வில் நன்கு பயன்படும். இதனால் நீங்கள் காணும் ஒவ்வொரு பொருளிலும் தெய்வீகத் தன்மையைக் காணலாம். நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் தெய்வீகத்தன்மை வாய்ந்த தாக இருப்பதையும் காண்பீர். தவம், ஆன்மீகப் படிப்பு, இறைவனுக்காக வாழ்தல் இம்மூன்றும் மன ஒருமைப்பாட்டுச் சக்தியை எவ்வாறு வளர்த்து வாழ்க்கைக்குப் பயனுள்ளதாக ஆக்குகின்றன ?

தொடர்ந்து ஏற்படும் புலனனுபவங்கள் நாடி நரம்புகளைக் கிளர்ச்சியடையச் செய்து, அடிக்கடி ஒழுங்கிலா உணர்ச்சி வயப்படச் செய்கிறது. உமது எண்ணங்களையும் உமது உணர்ச்சிகளையும் இணைத்து வைத்து, ஒன்றுக்கு ஒன்று மாறுபடாது செய்வதன் மூலம், தாறுமாறான நடத்தையை, தவம் தவிர்த்து வைக்கின்றது. ஒவ்வொரு முறை புலனின்பத்தை அனுபவிக்கும் பொழுதும், உமது உள்ளத்தில் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு ஏற்படுகிறது. இவ்வுணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு உமது உள்ளத்தில் அமைதியின்மையைத் தோற்றுவிக்கிறது. புலனின்ப நுகர்ச்சிக்காக தீவிரமாக ஏங்கும் மனநிலை ஏற்பட்டு வளர்ந்துவிடுகிறது. மிகைப்பட்ட புலனுணர்ச்சி, விரைவில் வாழ்க்கையை முடிவுக்குக் கொண்டுவந்து விடுகின்றது.

செயற்கரிய யாதுமே செய்யாமலே வீழ்ந்து மடிவதா வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் ? அந்தோ

பரிதாபம் ! ஆனால் இதுவே பெரும்பாலான மாந்தரின் வாழ்க்கைச் சக்கரமாக அமைந்து இருக்கிறது.

உமது அன்றாட வாழ்வில், புலனுகர்ச்சியால் ஏற்படும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு, ஏக்க உணர்வை வளர்த்து, நிலைத்த இன்பத்தில் நிலைத்திருக்காதபடி செய்துவிடுகின்றது. தவமே எண்ணத்தையும் உணர்ச்சியையும் ஒழுங்குபடுத்தி, தூய்மை செய்தல் மூலம், உமது உணர்ச்சி சீர்குலைவைத் தடுத்து, மலை அசையினும் நிலையசையா உறுதிப்பாட்டை உம்முள் ஏற்படுத்தும் பெருமை பெற்றது. மன அமைதிக்குப் பேரிடையூறு விளைவிக்கும் ரஜோ குணத்தையும் படிப்படியாக தவம் நீக்கி வைக்கின்றது. இவ்வாறு எண்ணங்களை ஒருமைப்படுத்தி மிகச் சிறந்த மன ஒருமைப்பாட்டை நல்கும் நலனுடையதாக தவம் விளங்குகிறது.

ஸ்வாத்யாயம் எனப்படும் ஆன்மீகப் படிப்பு மன ஒருமைப்பாட்டை வளர்ப்பதில் எவ்வாறு உதவுகிறது ? பொதுவாக மனம் வேலை செய்யும் எல்லை யாது ? பார்ப்பது அனைத்தையும், கேட்பது அனைத்தையும், ருசிப்பது அனைத்தையும், முகர்வது அனைத்தையும், அதாவது உலகம் அனைத்தும் மனம் தொழிற்படும் பிரதேசம் ஆகும். இதனையே மனம் அலையும் பிரதேசம் என்கிறோம். மனதில் இயற்கையாகவே ஆசை இயல்பு முக்கிய இடம் பெற்றிருப்பதால் அவ்வலைச்சல் ஏற்படுகிறது. புலன்களால் அனுபவிக்கும் எல்லாப் பொருள்களையும் தனக்கே சொந்தமாக்கிக் கொள்ள மனம் விரும்புகிறது. ஆன்மீகப் படிப்பு, தேர்ந்தெடுத்த குறுகிய பிரதேசத்தில் மட்டும் மனம் செயல்படுமாறு செய்கிறது. நாளாக நாளாக மனம் ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லையில் மட்டும் சஞ்சரிக்கப் பழக்கப்படுகிறது. ஆன்மீக

விஷயங்களை மட்டும் மனம் எண்ணிப் பழக்கப்படுத்தப் படுகிறது. மனதின் செயல் குறைக்கப்படுவதால் மனம் ஒருமுகப்பட அதிக வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. உள்முகத் தியானத்திற்குத் தேவைப்படும் விஷயங்களை மட்டும் மனம் எண்ணுமாறு செய்யப்படுகின்றது. இவ்வாறு ஆன்மீகப் படிப்பின் மூலம் மனம் தொழிற்படும் எல்லை கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

சான்ருக பசு ஒன்று மேய்ச்சல் நிலத்தில் அவிழ்த்துவிடப்பட்டுள்ளதாகக் கொள்வோம். ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் மட்டும் மேயாமல், மேய்ச்சல் பரப்பு முழுவதும் சென்று நுனிப்புல் மேயும். மேய்ச்சல் நிலத்தில் நல்ல பசும்புல்லும் இருக்கும். முட்புதர் முதலானவையும் இருக்கலாம். பசு எல்லாவற்றையும் ருசி பார்த்துவிடும். அதன் விளைவையும் அனுபவிக்கும். முளையொன்று அடித்து, ஒரு கயிற்ருல் பசுவைக் கட்டிவிட்டால், அப்பசு, கயிற்றின் நீளத்திற்கேற்ற பரப்பிலேயே மேய முடியும். 50 அடி நீளமுள்ள கயிற்ருல் கட்டப்பட்டிருந்தால் 50 அடி ஆரமுள்ள வட்டப்பரப்பிலேயே பசுவால் மேய முடியும். அதற்குமேல் சென்று, பசு மேயவியலாது. இவ்வாறே, தவருது ஆன்மீக நூல்களைப் படித்துவந்தால், அந்நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ள நல்ல விஷயங்களைப்பற்றி மட்டுமே, மனம் எண்ணும். தீய நினைவுகள் தோன்றுதல் தடுக்கப்பட்டு, மனத்துக்கண் மாசு நீங்கும். இவ்வாறு சுவாத்யாயம் மனத்தூய்மைக்கு உதவுகிறது.

யோக நெறியைப் பின்பற்றும் பொழுது, யோக நெறிக்கு மாருன செயல்களில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தால் விரும்பிய யோகபலன் கிடைக்காது. நீர் பணக்காரராக விரும்பிஞல் பணத்தைச் செலவு செய்யாது சேமித்து வைத்தால்தான் பணக்காரராக முடியும். அவ்வாறின்றி உலக சுகங்

கள் அனைத்தையும் குறைவின்றி அனுபவிக்கவே செல்வம் உள்ளதெனக் கருதி தாறுமாறுகச் செலவு செய்து வருவீராஞல், ஒரு காலத்தும் நீர் பணக்காரராக முடியாது. நீர் கடினமாக உழைத்து நிறைய சம்பாதிக்கலாம்.

ஆஞல் சம்பாதித்த அவ்வளவு தொகையையும் செலவழித்துவிடுவீர்களேயாஞல் நீர் பணக்காரர் ஆவது எப்படி? பணக்காரராவதற்குக் கடினமாக உழைத்து நிறையச் சம்பாதித்தால் மட்டும் போதாது. சம்பாதித்ததைச் செலவு செய்து விடாது பேணிக்காத்துப் பெருக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் ஆகிய முறைகளைப் பின்பற்றி, ஆன்மீக வாழ்க்கையில் முன்னேற விரும்பிஞல், அவற்றிற்கு எதிரிடையான தீய பழக்கங்களில் சிறிதும் ஈடுபடலாகாது. இல்லாவிடின் உமக்கு நீரே பகைவராவீர். ஞான ஒளி பெறத் தவறுவது மட்டுமின்றி குறிப்பிடத்தக்க செயல் எதையும் சாதிக்க இயலாதவராக ஆகிவிடுவீர். எனவே மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் ஆகியவற்ருல் பெருகிவரும் மஞேசக்தி, புறப்பொருள்களில் சென்று வீஞகி விடாதபடி சர்வ ஜாக்கிரதையாக இருத்தல் வேண்டும். புறப்பொருள் நாட்டம் ஏதாவது இருப்பின் அதனை உடனே வேரோடு களைந்துவிட வேண்டும். அதன் பின்னர் மேற்கொள்ளும் யோக வாழ்விற்கே ஆன்மீகப்பலன் கிட்டும். எனவே ஆன்மீக விஷயமல்லாத விஷயங்களையும் தெய்வீகத் தன்மையற்ற விஷயங்களையும் எண்ணவோ, பேசவோ, செய்யவோ கூடாது. மனம், வாக்கு, காயம் ஆகியவற்றில் பரிசுத்தமாக இருத்தல் அவசியம். நீர் அடைய விரும்பும் குறிக்கோளுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் செயல்களில் சிறிதும் ஈடுபட்டுவிடக் கூடாது. தீயன தவிர்த்தல் தலையாய கடமையாகும்.

ஆன்மீகத்திற்கும் தெய்வீகத்திற்கும் எதிரான விஷயங்களால் வாழ்க்கை சீர்குலைந்து போகாமல், வாழ்க்கைக்கு முழுப்பாதுகாப்பு அளிப்பதாக யோகம் விளங்குகின்றது. அன்பு, கருணை ஆகியவற்றின் வடிவமாக இறைவன் இருப்பதால், அவ்விறைவனின் வடிவத்திற்கு மாறுபட்ட பகைமை, கொடுமை, வெறுப்பு ஆகிய பண்புகளை நாம் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமென அறிவுறுத்தியுள்ளார். அன்பும் கருணையும் இறைவனை நாடுபவர் உள்ளத்தில் கணநேரமும் இடையீடின்றிச் சுரந்து கொண்டே இருத்தல் வேண்டும். இறைவன் உண்மை வடிவினராகவும் இருக்கின்றார். எனவே பொய்மையினின்று முற்றிலும் விலகியிருத்தல் யோக வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தேவையாகின்றது. நுணுக்கரிய நுண்ணுணர்வு நிலையை உணரவும், தெளிவான தூய உணர்வு நிலையில் நிலை பெறவும், புலனுகர்வு பெருந்தடையாகும். எனவே உண்மையை நாடுபவர் புலனுகர்ச்சியில் விழிப்புடன் இருத்தல் வேண்டும். யோக வாழ்க்கைக்கு முக்கிய தேவையாக இருப்பது பிரம்மச்சரியம். ஒருவர் மேற்கொண்டுள்ள வாழ்க்கை நிலையை ஒட்டி, பிரம்மச்சரியம் இருநிலைப்படும். இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபடாதோர் முற்றிலும் பிரம்மச்சரியம் காத்தல் வேண்டும். அவ்வாறே துறவு நெறி மேற்கொண்டாரும் சிறிதும் வழுவாது பிரம்மச்சரியம் காத்தல் வேண்டும். திருமணம் செய்து கொண்டவர்கள் பால் உறவை மட்டுப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். திருமணம் என்பது வேண்டியவாறு உடலுறவு பெற்றுக் கொள்வதற்கு பெற்றுக் கொண்டுள்ள அனுமதி என்று அவர்கள் கருதலாகாது. யோக நெறியில் ஈடுபடத் தொடங்கிய பின்னர், இயன்ற விரைவில் உடலுறவுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து விடல் வேண்டும். எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவற்றில் பிரம்மச்சரியம் காத்து, இல்வாழ்க்

கையில் இருந்து கொண்டே துறவியாக விளங்க வேண்டும். திருமணமாகாத பிரம்மச்சரியம், துறவு மேற்கொண்ட துறவியும் காக்குமளவுக்கு, இல் வாழ்க்கையில் இருந்துகொண்டு யோக நெறியைப் பின்பற்றுபவரும் பிரம்மச்சரியம் காத்தல் வேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே நூறு விழுக்காடு உடலுறவை, இல்வாழ்வோர் தவிர்த்துவிட வேண்டுமென யோகநெறி உரைக்காவிட்டாலும், இயன்ற விரைவில் அதனைத் தவிர்த்து, முழு அளவுக்கு பிரம்மச்சரியம் காப்பதன் அவசியத்தை வலியுறுத்துகின்றது. பால் உணர்வைக் கட்டுப்படுத்தி, தூய்மைப்படுத்த வேண்டுமென யோகம் கூறுகின்றது.

நிலையில்லாத் தன்மையுள்ள அழியும் பொருள்களிடம் பேராசை வைத்துக்கொண்டு, அதே வேளையில், விண்ணுலக ராஜ்யத்தையும் நீங்கள் விரும்ப முடியாது. விண்ணுலக ராஜ்யத்தை நீங்கள் பெற விரும்பினால், உலகப் பொருள்களிடம் நீங்கள் கொண்டுள்ள பற்றை முழு மனதுடன் மனமொப்பி விட்டுவிட வேண்டும். இயம உறுப்பின் இறுதியிரு உட்பிரிவுகளான கள்ளாமை, பேராசையின்மை முதலியன இக்கருத்தையே உணர்த்துகின்றன. இயம உறுப்புக்கள் ஐந்தும் நல்வாழ்க்கைக்கு உத்திரவாதம் அளிக்கின்றன. இவ்வகை ஒழுக்கநெறியை நீர் பின்பற்றாமல், ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு நீர் ஆசைப்படுவது, ஆயிரம் ரூபாய் சம்பாதித்து ஆயிரம் ரூபாயையும் செலவழித்துவிடுவதற்கும், ஏராளமான ஓட்டைகள் உள்ள பானையில் நீர் ஊற்றி நிரப்புவதற்குமே சமமாகும்.

காளைகளைப்பற்றிய உவமானக்கதை

சில ஆண்டுகளுக்குமுன் கிராமப்புறங்களில், பரவலாகக் காணப்பட்டு வந்த ஒரு நிகழ்ச்சி.

(இன்றும் சில கிராமங்களில் இந்நிகழ்ச்சியைக் காணலாம்.) எண்ணெய் வியாபாரிகள், எண்ணெய் வித்துக்களைச் செக்கிலிட்டு ஆட்டி எடுத்து விற்பதை அன்றைய பழக்கமாகக் கொண்டிருந்தனர். செக்கிலிடப்பட்ட எண்ணெய் வித்துக்களை நசுக்கி எண்ணெய் எடுக்க காளைமாடுகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. எண்ணெய் வித்துக்கள் செக்குரலில் உள்ள குழியில் போடப்படும். அதன்மேல் நிறுத்தப்பட்ட மர உலக்கை சுற்றி வருமாறு, நீண்ட மரப்பலகையுடன் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். மரப்பலகையின் நுனியில் கட்டப்பட்ட காளைகள் சுற்றிவர, மர உலக்கை சுற்றி, எண்ணெய் வித்துக்களை நசுக்கி எண்ணெயை வெளிப்படுத்தும். சூரியோதயத்தின்போது செக்கில் பூட்டப்பட்ட காளைகள், சூரிய அஸ்தமனத்திற்குப் பிறகே அவிழ்த்துவிடப்படும். ஏறத்தாழ பன்னிரண்டு மணி நேரம் காளைமாடுகள் செக்கைச் சுற்றி வந்துள்ளன. பன்னிரண்டு மணி நேரத்தில் அவை நடந்த தூரத்தை கணக்கிட்டால், குறைந்தது ஐம்பது மைலாவது தேறும். மாடுகள் ஐம்பது மைல் நடந்தபின்னரும், காலையில் அவை புறப்பட்ட இடத்திலேயே இருப்பது விந்தையல்லவா ? இதனினும் விந்தையொன்று உண்டு. அது யாது ?

புலனின்ப நுகர்ச்சி, பேராசை, வெறுப்பு, வெகுளி, அறியாமை ஆகிய தளைகளால் தன்னைப் பிணைத்துக்கொண்ட ஆன்ம சாதகன், பல நாள் யோகம் பயின்ற பின்னரும், பயிற்சியைத் தொடங்கிய நாளிலிருந்த மனநிலையிலேயே காணப்படுவான். செக்கோடு பிணைக்கப்பட்டதால் காளைமாடு இருந்த இடத்திலேயே இருக்கின்றது. புலனின்ப நுகர்ச்சி என்ற தளையுடன் தன்னைப் பிணைத்துக் கொண்ட ஆன்ம சாதகனும் முன்னேற்றமேதுமின்றி, ஆரம்ப கால மனநிலையிலேயே இருப்பான். தன்னைப்

புலனின்பம் என்ற தளையினின்று விடுவித்துக் கொள்ளாமையிலேயே சாதகன் செய்த முயற்சிகளனைத்தும் விழலுக்கு இறைத்த நீராய் வீணாயின. புலனின்ப வாழ்க்கை கீழ்த்தரமான வாழ்க்கை. புலனின்பமே வாழ்க்கையின் நோக்கமெனஎண்ணி வாழ்வது மிருக வாழ்க்கை. புலனின்ப வாழ்க்கையினின்று தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளாத ஆன்ம சாதகனுக்கு முன்னேற்றம் எள்ளளவும் கிடையாது என்பது தெளிவாகிறது.

வாழ்க்கை இருவித இயங்கு சக்தி உடையது. ஒன்று, வாழ்க்கை முன்னேற்றப் பாதையில் செல்லும். அல்லது பின்னேற்றப் பாதையில் செல்லும். இருவகை இயக்கமுமின்றி வாழ்க்கை இருக்க இயலாது. அப்படியிருப்பது வாழ்க்கையன்று; மரணமே. ''பாவமேதும் செய்யாமலேயே நான் பண்புள்ளவனாக இருப்பேன்'' என உம்மால் சொல்ல இயலாது. நல்ல பண்புகளையும், நல்ல திறமைகளையும் பெறுவதில் உமக்கு உற்சாகம் இருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறு பெற்ற பண்புகளையும் திறமைகளையும், பிறர் பயனுறவும், பிறர் மகிழவும் வெளிப்படுத்தி வாழ்வதே வாழ்க்கை. செயல் பல செய்தும், மற்றவரைத் துன்புறுத்தாதவராக, தர்மத்திற்கு மாறுபடாதவராக, நீர் இருந்தாலேயே, நீர் பாவமே செய்யாதவராகக் கருதப்படுவீர். அவ்வாறின்றி செயல் ஏதும் செய்யாமலேயே இருந்துகொண்டு நான் பாவமே செய்யவில்லை என நீர் கூறிக்கொள்வது பொருத்தமற்றது. அவ்வாறு கூறிக்கொள்ளும் நீரும், செயலேதும் செய்யாததால் பாவமே செய்யாதிருக்கும் சுவரும் ஒன்றே. 'சும்மா இருந்தேன். எனவே பாவம் ஏதும் செய்யவில்லை' என்ற கூற்றெல்லாம் தன்னைத்தானே ஏமாற்றிக் கொள்ளும் மனோ கற்பனைகளாம். அந்நிலையில் வெளிப்

படையாகச் செயல் நிகழாவிட்டாலும், மனம் பாவத்தைப் பற்றி எண்ணிக்கொண்டிருக்க இட முண்டு. தோற்றத்திற்கு, பாவம் செய்யாதவராக நீர் தென்படலாம். ஆனால் பாவம் செய்தவரின் மனநிலையையே நீர் பெற்றவராகக் கருதப்படுவீர். எனவே நற்பண்பு செயல்களில் வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும். மனதில் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதால் மட்டும் நிலைத்த பயன் ஏதும் கிட்டாது. இவ்வாறே புலனடக்கம், பிரம்மச்சரியம் ஆகியவற்றால் திரட்டப்படும் தெய்வீக சக்தி செயல்கள் மூலம் மனித நலத்திற்காக வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும். தெய்வீகத் திறமையை வெளிப்படுத்திச் செயல் புரிவதே வாழ்க்கையின் குறிக்கோள். அத்தகைய தீவிர செயலிலிடையேயும், பற்றின்றி, சுதந்தரமாக இருக்கும் நிலையைப் பெறுதல் அதனினும் உயர்ந்த நிலையாகும். வாழ்க்கையில் மாந்தர் அடைய வேண்டிய உயர்ந்த குறிக்கோளும், இதுவன்றிப் பிறிதொன்றுமில்லை.

தூய்மை (சௌஷம்)

யோகத்தின் இரண்டாம் நிலை நியமம் எனப் படும். இதில் ஐந்து படிகள் உள்ளன. அவற்றுள் முதல் படியாக விளங்குவது சௌஷம் அல்லது தூய்மை எனப்படும். மனம், மொழி, மெய் சுத்தமாய், திரிகரண சுத்தியாய் இருப்பதே தூய்மையாகும். இத்தூய்மை, அகத்தூய்மை, புறத்தூய்மை என இருவகைப்படும். புறத்தூய்மை உடல் தூய்மையைக் குறிப்பதுடன் சூழ்நிலைத் தூய்மையையும் குறிக்கும். மனம் எதனுடன் தொடர்பு கொள்கிறதோ, அதன் தன்மையைப் பெறும் தன்மையுடையது. தொடர்பு கொள்ளும் பொருள்பற்றித் தொடர்ந்து சிந்திக்கும் தன்மை யுடையது. எனவே உங்கள் அறையில் உங்களைச்

சுற்றிலும் ஆடம்பரப் பொருட்களையும், புலன் உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடும் படங்களையும் மாட்டி வைத்திருந்தால், மனம் அவற்றைப்பற்றி எண்ணி, கீழ்த்தரமாக செயல்படத் தொடங்கும். அப்பொருட்கள், படங்கள் ஆகியவற்றின் தன்மைக் கேற்ற மனப்பற்று உம்மிடம் ஏற்படும். நம்மை மேனிலைப்படுத்தும் சக்தியுள்ள பெரியோர்களின் பொன்மொழிகளை நீங்கள் அடிக்கடி பார்க்கும்படி உங்கள் அறையில் எழுதி வைத்திருத்தல் வேண்டும். மகாத்மா காந்தி, ஏசு கிறிஸ்து, புத்தர் போன்ற பெரியோர்களின் படங்கள் உங்களைச் சூழ்ந்திருந் தால், அப்படங்களைப் பார்ப்பதால் உங்களுக்கு உயர்ந்த மனநிலை ஏற்படும். எனவே உணவில் தூய்மை, சூழ்நிலையில் தூய்மை, தூயோர் தொடர்பு ஆகியன யோக நெறியில் முன்னேற விரும்பும் உங்களுக்கு அவசியமாகும்.

சந்தோஷம் (திருப்தி)

அகிலமெல்லாம் கட்டி ஆளினும், கடல்மீதிலே ஆணை செலுத்த ஆசைப்படுவது மனித மனதின் இயல்பாகும். எனவே 'உள்ளதே போதும்' என்ற மனநிறைவுடன், திருப்தியுடன் இருப்பதே சிறந்த விவேகமாகும். செல்வம் என்பது சிந்தையின் நிறைவே. சிந்தையின் நிறைவே திருப்தி எனப் படும். உமது மனதில் திருப்தி நிலவினால்தான், உமக்கு சாந்தியும் உற்சாகமும் ஏற்படும். எந்த செயலையும் வெற்றிகரமாகச் செய்து சாதிக்க இயலும் நம்பிக்கை-மன நிலையும் ஏற்படும். திருப்தி யில்லாத உள்ளத்தில் துயரமும் சோர்வுமே நிறைந்து இருக்கும். சோர்வடைந்து, துயரத்தில் மூழ்கி யிருக்கும் மனம், மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் முதலியன மேற்கொள்ள அருகதையற்றதாகும். எனவே உங்கள் மனம் எதனையும் செய்து சாதிக்க

இயலும் என்ற நம்பிக்கையுடையதாக, விரிந்த தன்மையுடையதாக (சுயநலப் பற்றற்றதாக) யாண்டும் உற்சாக நிலையுடன் இருக்கும்படியாக பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். மனத்திருப்தி, மிக உயர்ந்த இன்பத்திற்கு உங்களை அழைத்துச் செல்லும் திறனுடையது. இறைவன் எந்த இடத்தில் எந்த சூழ்நிலையில் தங்களை வைத்தாலும், மனத்திருப்தியுடைய மனிதர் சந்தோஷமாகவும், உற்சாகமாகவுமே இருப்பர். முணுமுணுத்தலும், குறை கூறலும் அவர்கள் அறியாதன. இறைவனின் தூய மேன்மையான அறிவில் அவர்களுக்கு உள்ள அசைவிலா நம்பிக்கையே, தாங்கள் வைக்கப்பட்டுள்ள சூழ்நிலையை முணுமுணுப்பின்றி, திருப்தியுடன் ஏற்றுக் கொள்ளவும், அச்சூழ்நிலையில் சாந்தியுடனும் உற்சாகத்துடனும் அவர்களைச் செயலாற்றவும் செய்கின்றது.

ஆசனம்

(நிமிர்ந்த நேரான இருக்கை)

நிமிர்ந்து நேராக அமர்ந்து பழகுதல் தியானப் பயிற்சி முன்னேற்றத்திற்கு மிக அத்யாவசியமாகும். உடல் நடுக்கமின்றி, எந்தவித சிரமும் உணராமல் உடலை நீண்ட நேரம் நிமிர்ந்து நேராக வைத்திருந்து பழகல் முற்றிலும் அவசியமாகும். அப்பொழுதுதான் உடல்மீது மனம் ஆதிக்கம் செலுத்த இயலும். உடலைக் கட்டுப்படுத்திப் பழகுமளவுக்கு மனதைக் கட்டுப்படுத்தல் கைகூடும்.

'ஆசனம்' என்ற சொல்லுக்கு 'உடலைக்கட்டுப்படுத்தல்' என்ற பொருளையே பதஞ்சலி கூறியுள்ளார். ஹடயோகத்தில் கூறப்படும் ஆசனங்களினின்று ஈண்டு பேசப்படும் ஆசனம் முற்றிலும் மாறு

பட்டதாகும். தியானத்திற்கு உதவத்தக்க இருக்கை முறையையே 'ஆசனம்' என்ற சொல்லால் இங்கு பதஞ்சலி முனிவர் குறிப்பிடுகின்ருர். நிமிர்ந்து நேராக இருத்தலும், சிரமமேதும் உணராமல் வசதியாக இருப்பதாக உணர்தலுமே ஆசனத்தின் இரு முக்கிய பண்புகளாம். உமது இருக்கை உமக்குக் கஷ்டமாகவும் சிரமமாகவும் இருப்பின் தியானத்தில் ஈடுபட வேண்டிய மனம், உடலேப்பற்றியே எண்ணிக் கொண்டிருக்க நேரிட்டு விடும்.

நேரான இருக்கையின் அவசியம், யோக நோக்கில் மனிதனின் அமைப்பை அறியும்பொழுது நன்கு புலனுகும். இவ்வுண்மையை ஒரு உதாரணத்தால் நன்கு அறிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பித்தளேப் பாத்திரம் நீரால் நிரப்பப்பட்டிருக்கிறது. நீரின் நடுவில், நன்கு மலர்ந்த மலரொன்று மிதந்து கொண்டிருக்கின்றது. சிறு சுத்தி ஒன்றை எடுத்து, நீருள்ள பாத்திரத்தைத் தட்டுவதாகக் கொள்வோம். இவ்வாறு செய்யும் பொழுது நீரையோ, மலரையோ நீங்கள் தொடுவதில்லே என்பது வாஸ்தவம். ஆனுல் நீங்கள் பாத்திரத்தைத் தட்டியவுடன் பாத்திரம் அதிர்வடைகிறது. பாத்திரத்துடன் தொடர்புடைய நீரிலும் அவ்வதிர்வு பரவி அலே ஏற்படுகிறது. நீரில் ஏற்பட்ட அலே, அசையாது மிதந்து கொண்டிருந்த மலரையும், அசையச் செய்கின்றது. இவ்வுவமை மனித அமைப்பிற்கு ஏறத்தாழப் பொருத்தமுடையதாகும். உடலே பித்தளேப் பாத்திரம். உடலே இயக்கும் உயிர்ச் சக்தியே நீர். உயிர்ச் சக்தியின் மையத்தில உள்ள மனமே மலர். பித்தளேப் பாத்திரத்தைத் தட்டுதல் தவருன இருக்கையால் உடல் உணரும் சிரமமாகும். பாத்திர அசைவால் நீரில் ஏற்படும் அசைவு, உடல் சிரமம் உயிர் சக்தியைப் பாதித்தலேக் குறிக்கும்.

நீரின் அசைவால் மலர் அசைவது பாதிக்கப்பட்ட உயிர்ச்சக்தியால் மனம் அசைவதற்குச் சமமாகும். எனவேதான் ஆ ச னஜெ ய ம் அவசியமாகிறது. மனம் உயிர்ச் சக்தியால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. உடல், உயிர்ச் சக்தியுடன் நன்கு பொருந்தியிராத போதும், உடல் அதிக தொந்தரவுக்கு ஆளாகும் போதும் உயிர்ச்சக்தி பாதிக்கப்படுகின்றது. உயிர்ச் சக்தியின் பாதிப்பு மனதையும் பாதிக்கின்றது. உயிர்சக்தி நடுவில் இருந்துகொண்டு, ஒரு பக்கம் உடலேயும், மறுபக்கம் மனதையும் இணைத்து வைக்கின்றது. எனவே உடல், உயிர்ச்சக்தி, ம ன ம் ஆகியவை ஒன்றையொன்று பாதிக்குமாறு ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்துள்ளது எ ன க் கூறலாம். உயிர்ச்சக்தியின் செயலுக்கும் மனத்தின் செயலுக்கும் நேரடியான தொடர்பு உண்டு. உயிர்ச்சக்தி அதிர்வடையும்போது, எண்ணற்ற எண்ணங்களால் மனம் அலேவுறுகின்றது. உயிர்ச்சக்தி க ட் டு ப் படுத்தப்படின், மனமும் கட்டுக்கு அடங்கி வருகிறது. உயிர்ச்சக்தியின் அசைவும், விஷயங்களே எண்ணும் சக்தியும் ஒன்ருேடொன்று, நெருக்கமான பிணைப்புடையன.

உயிர்ச்சக்தி, புறப்பொருள்களில் செ ன் று வீணுகாதபடி உடலிலேயே சேமித்து வைக்கப்படும் போது, உடல் உள்ளுறுப்பு செல்கள் அவ்வுயிர்ச் சக்தியைப் பெற்று வலுவடையும். உடலுள் இயங்கும் உயிர் சக்தியின்மீது விரும்பியவாறு ஆதிக்கம் செலுத்தும் திறனே, அப்பியாசத்திலுைம், அதனுல் விளேயும் பயனேச் சிந்தித்து உணருவதன் மூலமும் ஏற்படுத்திக் கொள்வீர்களானுல், உங்கள் ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கு அ வ் வ ா று திரட்டப்பட்ட உயிர்ச்சக்தி மிகுதியான பலனே அளிக்கும். இச் சாதனேயை ஆசனப் பயிற்சியால் நிகழ்த்தலாம். தினசரி தவருமல் ஆசனப் பயிற்சி செய்து வந்தால்,

உமது உடலினுள் உள்ள செல்கள் அனைத்தின் அதிர்வும் படிப்படியாக ஒரே சீராக அமையும். உடல் செல்களில் அமைதியும், சாந்தியும் ஏற்படும். வெறுப்பேதுமின்றி, குறிப்பிட்ட வேளையில் ஒழுங்காக ஆசனப்பயிற்சியில் ஈடுபடுவது அவசியம்.

அசைவின்றி, அமைதியாக சிரமம் ஏதும் உணராமல் மூன்று மணி நேரத்திற்குத் தொடர்ந்து உம்மால் உட்கார்ந்திருக்க முடியுமானால், பதஞ்சலி முனிவரின் கருத்துப்படி ஆசனப்பயிற்சியில், நீர் சிறப்புத் தேர்ச்சி அடைந்தவராக, ஆசன ஜெயம் பெற்றவராகக் கருதப்படுவீர். ஆசனமுறை நுணுக்கங்களை நீர் அறிந்து கொண்டால் நீர் நினைத்துக் கொண்டிருப்பதுபோல் ஆசன ஜெயம் அடைவது அவ்வளவு கடினமான காரியம் அன்று. உமது முழு உடலும் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும் நிலையில் இருத்தலும், உமது உடலில் எந்த ஒரு பகுதிக்கும் இறுக்கமின்றி இருத்தலும், உடலின் எந்த ஒரு தசைக்கும் விறைப்பு இல்லாமல் இருத்தலும், தொடர்ந்து ஆசனத்தில் இருக்க அவசியமான தேவைகளாம். மிக்க சிரமப்பட்டு உடலை நேராக வைத்திருப்பதால் பயனேதும் விளையாது. முழு உடலிலும் உள்ள அனைத்து தசைகளும் இறுக்கமின்றி, தளர்ச்சியாகவும், ஓய்வு கொள்ளும் முறையிலும், இருத்தல் வேண்டும். செயற்கை முறையில் பலவந்தப்படுத்தி, எந்தத் தசையையும் விறைப்பாக வைத்திருக்க முயற்சிக்கக்கூடாது. தசைகளைத் தளர்ச்சியாக வைத்திராவிட்டால், ஆசன ஜெயம் ஏற்படாது. தலை, கழுத்து, முதுகுத் தண்டு மூன்றையும் ஒரே நேர்கோட்டில் வைத்திருத்தல் இரண்டாவது தேவையாகும். இவ்விரண்டு தேவைகளும் நிறைவேற்றப்பட வேண்டியமைக்கு இரு முக்கிய காரணங்கள் உண்டு. எந்தத் தசையையாவது பலவந்தப் படுத்தி விறைப்பாக வைத்திருக்க முயன்றால், சிறிது

நேரத்தில் அப்பகுதியில் வலி ஏற்படும். மனம் வலியைப் பற்றி எண்ணுவதில் ஈடுபட்டுவிடும். இரண்டாவதாக முதுகுப் பகுதியை நேராக வைப்பதால் இரு நன்மைகள் விளைகின்றன. சிறிது காலப் பயிற்சிக்குப்பின் உடல் இலகுவானதாக மாறியமையும். ஈர்ப்பு மையம் நேர்கோட்டில் அமைவதால் உமது உடலின் எடையை உணரமாட்டீர். உடல் நினைவு மறையும். உட்கார்ந்திருக்கிறோம் என்ற நினைவுங்கூட உம்மைவிட்டு நீங்கி விடும்.

உடல் எடையின்றி முழு அளவுக்கு இலகுவாகின்றது. உடல் மலர்போல மென்மையடைவதால் மனதை உடலினின்று எளிதில் பிரித்துவிடலாம். இரண்டாவதாக மார்பையும் முதுகையும் நேராக வைப்பதால் மார்பு விரிவடைகிறது. மார்பகம் விரிவடைவது மிக மிக முக்கியமானதாகும். மார்பு விரிவடைந்தால் முழு அளவிற்குக் கஷ்டமின்றி சுவாசிக்கலாம். சுவாசித்தலில் விரைவோ, சிரமமோ இராது. சுவாசித்தல் இயல்பாகவும் எளிமையுடையதாகவும் நிகழும் போது தவருக சுவாசித்தலினுல் ஏற்படும் கோளாறுகள் முற்றிலும் நீங்குகின்றன. உள்முக ஒருமைப்பாட்டிற்கு சுவாசித்தல் தடையாக அமைவதில்லை. நிமிர்ந்த, கோணலற்ற, எடை குறைவான உடல் உமக்குக் கிடைக்கின்றது. விரிந்த மார்பகம், சுவாசிப்பதை முழுமையும் எளிமையும் உடையதாக்குகிறது. இவ்வாறு கிடைக்கும் நன்மைகள் உமது மனதை உடலினின்று பிரித்து உணரப் பெரிதும் உதவுகின்றன.

உடலினின்று மனதை பிரித்து உணரும் தன்மை உங்களுக்கு வாய்க்கும்போது காலம் பொருளற்றுப் போய் விடுகிறது. அரை மணி நேரம் உட்கார்ந்து இருப்பதும் ஒரு மணி நேரம் உட்கார்ந்து இருப்பதும் உமக்கு ஒன்றே. உடலின்மீது முழு அளவு ஆதிக்கம்

பெரும் திறமையைப் பெறும்போதும், ஆசன சித்தி ஏற்படும்போது, குளிர், வெப்பம் ஆகிய தட்ப வெப்ப நிலைகளால், பாதிக்கப் படாத நிலையை, படிப்படியாக உமது உடல் பெறுகிறது. அவ்வாறே துன்பமும் உமது உடலைப் பாதிக்க இயலாமல்போய் விடுகிறது. ஆசன ஜெயத்தால் உமது உடலுறுப்புச் செல்கள் அமைதி அடைகின்றன. அவற்றின் அதிர்வு குறைவதால் ரஜோகுணம் நீங்கி, சாத்வீக பண்பு ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு ஏற்படும் சாத்வீகப் பண்பு உமது உயிர்ச்சக்தியின் அதிர்வைக் குறைத்து நிலை உடையதாக்குகிறது. மனமும் கட்டுப்படுத் தப்படுகிறது. எனவே ஒழுங்கான சுவாசம் உங் களுக்கு இயல்பாக வந்து அமைகிறது.

பிராணுயாமம்

(பல்வகைச் சுவாச முறைகள்)

சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து, சிறிது நேரம் நிறுத்தி வைத்திருப்பதன் மூலம் எண்ணவோட்டங் கள் கண்காணிக்கப்படுகின்றன. எனவே பிராணு யாமத்தில் சுவாசத்தை நிறுத்தி வைத்தல் முக்கிய இடம் பெறுகிறது. காற்றை உள்ளிழுக்கும் பொழுதோ வெளியிடும் பொழுதோ, நுரையீரை லில் தங்க வைக்கும் பொழுதோ எப்பொழுது வேண்டுமாலுைம் சுவாசத்தை நிறுத்தி வைக்கும் முறையை மேற்கொள்ளலாம். மனம் ஒருமைப் படும் பொழுது சுவாசம் மெதுவாக நிகழும். சுவாசத்தை மெதுவாக வெளிவிட்டுப் பழகுதல் நன்று. இப்பழக்கம் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு அதிகம் உதவுகின்றது. பிராணுயாமப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து நீண்டகாலம் செய்தல் வேண்டும். ஆசனப் பயிற்சியையும் தொடர்ந்து செய்துவருவ தன் மூலம், உடலை நேராக வைத்துப் பழகுவதனுல்

மன ஒருமைப்பாட்டுத் திறனும் படிப்படியாக அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறது. மன ஒருமைப் பாடும் சுவாசக்கட்டுப்பாடும் ஒன்றை ஒன்று சார்ந் தன. ஒன்றில் ஏற்படும் முன்னேற்றம் மற்றொன் றின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவுகிறது. சுவாசத்தை நிறுத்திஞல் மனம் வேலை செய்வதும் நிற்கும். மனதை வெளிப் பொருட்களிலும் உள்முகமாகவும் ஒருமுகப்படச் செய்யும்பொழுது சுவாசம் கட்டுக் கடங்கி அமைகின்றது. இது வெளிமுறை யோக மாகும்.

அஹிம்சையைப் பின்பற்றுவதால் ஏற்படும் நன்மை யாது? பொய் பேசாது இருப்பதன் பயன் யாது? திருடாமை, பிரம்மச்சரியம், தூய்மை, திருப்தி, தவம், ஆன்மீகப் படிப்பு, இறைவனிடம் சரணடைதல் ஆகிய நற்பழக்கங்களால் விளையும் பயன்கள் யாவை? இவற்றைப்பற்றி அடுத்த வகுப்பில் சுருக்கமாகக் கூறுவேன். மேற்கூறிய நற்பண்புகளை சில காலம் பின்பற்றிஞலும் ஒருவரி டம் நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படும். சாதகன் உணரும் முன்னேற்றம் மேற்கொண்டு உள்முக யோகப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளத் தேவையான உற்சாகத்தை அளிக்கின்றது. ஹடயோகத்தில் பல்வகைச் சுவாச முறைகளும் பேசப்படுகின்றன. அவ்வளவு முறைகளையும் ஒருவர் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஒருசில முறைகளைக் கற்றுக் கொண்டாலே போதும். அவற்றைத் தொடர்ந்து பயின்று வருவதில்தான் பலன் இருக் கிறது. பல வகைப் பிராணுயாம முறைகளைக் கற்றுக் கொள்வதால் மட்டும் விரும்பிய பலன் கிட்டாது. தொடர்ந்த பயிற்சியே வெற்றியைத் தரும்.

இராஜயோகத்தைப் பொறுத்தமட்டில் சுவாசத்தை நிறுத்தி வைத்துப் பழகும் பிராணாயாமமே முக்கியமானதாகும். ஏனெனில் இம்முறையே மன ஒருமைப்பாட்டிற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது.

யோகப் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து நிலைத்த இன்பம் பெறுவீர்களாக! கடவுள் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக!

ஆறுவது சொற்பொழிவு

நான்கு யோகங்களின் சுருக்கம்

ஒளிமிக்க அழியா ஆன்ம நேயர்களே! அறிவொளியின் அருட் குழந்தைகளே! நிறை நிலை நாடும் நண்பர்களே! அமரத்துவம், ஆன்மீக ஒளி ஆகியவற்றைக் குறிக்கோளாகக் கொண்ட வாழ்க்கைப் பயணிகளே!

கலந்து பழகவும், கருத்துப் பரிமாறிக்கொள்ளவும் வந்துள்ள உங்கள் அனைவருக்கும் நல்வரவு கூறுகின்றேன். முதலில் சென்ற வாரச் சொற்பொழிவைச் சுருக்கமாக நினைவு படுத்திவிட்டு யோகத்தைப் பற்றித் தொடர்ந்து கூறுகிறேன்.

நமது சென்ற சொற்பொழிவில் இராஜயோகத்தின் முக்கிய படிகளான மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் ஆகியவற்றுடன் கிரியா யோகம் எவ்வாறு நேரடித் தொடர்புடையது என்பதைக் கண்டோம். கர்மயோகம் நீர் செய்யும் செயலனைத்தையும் தெய்வீகத் தன்மையுடன் செய்யப் பழக்குகின்றது. கர்ம யோகத்தில் ஒவ்வொரு செயலும் இறைவனுடன் தொடர்புடையதாக்கப்படுகின்றது. இறைவனை அடையத் தடையாய் இருந்த செயல்களெல்

லாம் இறைவனுடன் இணைய உதவும் படிகளாக மாறி அமைகின்றன. ஒவ்வொரு செயலையும் இறைவனுக்குச் செய்யும் ஆராதனையாகவும் வழி பாடாகவும் எண்ணிச் செய்யும் முறையைக் கற்பிக் கின்றது. இவ்வாறு செய்யும் செயலனைத்திலும் ஆன்மீகத் தொடர்பைக் காணப்பழக்குவது கர்ம யோகம்.

உலகப் பொருட்களிடத்தும், உயிர்களிடத்தும் நாம் செலுத்திவந்த உணர்ச்சியைத் தூய்மைப் படுத்தி, மேன்மையுறச் செய்து, தெய்வீக இயல் புடையதாக மாற்றுவது பக்தியோகம். லௌகீகப் பொருள்களிடத்துச் செல்லுகின்ற உமது உணர்ச்சி வெளியீடுகளையும், ஆசை அபிலாஷைகளையும் தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்துவதே பக்தியோகம். உம்முடைய உணர்ச்சி, பற்று, பாசம், அன்பு அனைத்தும் கடவுளிடமே முழுமையாகச் செலுத்தப் படுகின்றன. உலகப்பொருட்களிடத்து உணர்ச்சி யைச் செலுத்துமளவுக்கு, அவற்றுள் உம்மைத் தளைப்படுத்திக் கொள்கின்றீர். இறைவனிடத்து உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துமளவுக்கு உலகத் தளைகள் நீங்கி, இறைவனுடன் முழுமையாக ஒன்றித்துப் பேரானந்தம் பெறுகின்றீர். இறை வனை உணர்ச்சியின் மூலம் உணர பக்தி யோகம் உதவுகின்றது.

பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்தும் யோகம் ஞான யோகம்' ''மாயத்தோற்றம் எது? அம் மாயத் தோற்றத்திற்கு அப்பால் உள்ள மெய்ப்பொருள் எது?'' என்ற வினாக்களுக்கு யுக்திபூர்வமாக ஆராய்ந்து விடை காணும் நெறியே ஞான யோகம். உற்று நோக்கல், புலன் ஆராய்ச்சி, விசாரணை, பகுத்துப் பார்த்து முடிவுக்கு வருதல் ஆகிய பல படிகளைக் கொண்டது ஞான யோகம்.

நாம் காணும் பொருட்களின் உண்மைத் தன்மையைப் பற்றி விசாரித்துப் பார்க்காத காரணத்தாலேயே, உலகப் பொருட்களின் தளையில் நாம் சிக்குண்டு தவிக்கிறோம். யுக்தி பூர்வமாக விசாரித்துப் பார்ப்பதன் மூலம் இத்தளையினின்று நம்மை விடுவித்துக் கொள்ள இயலும். ஞான யோகம் பயிலும் சாதகனிடத்து, விசாரித்துப் பார்க்கும் பகுத்தறிவு வளர்கின்றது. பகுத்தறிவு வளர்ச்சியின் விளைவாக மேற் கொள்ளப்படும் முடிவும் சரியானதாக அமைகிறது. நாம் காணும் பொருட்கள் எல்லாம் தோற்றத்திற்கு ஒரு வகையாகவும், உண்மைத்தன்மையில் வேறு வகையாகவும் இருத்தலை ஆராய்ந்து அறியலாம். இவ்வாராய்ச்சியின் விளைவாக, பொருட்களை, நிலை பேறுடைய பொருட்கள், நிலைபேறற்ற பொருட்கள் என இரு வகைப்படுத்துகிறோம். ஞான முதிர்ச்சியால் ''நிலையானது எது? நிலையற்றது எது? தோற்றம் எது? உண்மை எது? என்றும் உள்ள பொருள் எது? அழியும் பொருள் எது? ஆத்மா எது? ஆத்மா அல்லாதது எது?'' என அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

முறையாக விசாரித்துப் பார்ப்பதன் மூலம் பொருட்களைப் பாகுபடுத்தி உணர முடிகிறது. பொருட்களைச் சரியாகப் பாகுபடுத்தி உணர்வதன் மூலம் சரியான அறிவு ஏற்படுகிறது. சரியான அறிவு ஏற்பட்டபின் உலகப் பொருட்களில் பல வெறும் தோற்றம் மட்டுமே உடையன; மாறக் கூடியன; நிலையற்றன எனத் தெளிவாக உணர முடிகிறது. ''நிழலைத் தொடர்ந்து நாம் ஏன் ஓட வேண்டும்? நிழலுக்குக் காரணமான பொருளை நான் ஏன் தேடிப் பெறக்கூடாது? என்று உணரத் தொடங்குகின்றீர்கள்.

எனவே சரியான ஆராய்ச்சியும், சரியான பகுத்தறிவும், பயனற்ற ஆசைகளையும், நிழல் போன்ற பொய்மைப் பொருட்களைத் தேடுவதை யும் நிறுத்தி, பற்றின்மையைத் தோற்றுவிக் கின்றன. பொய்மைப் பொருள்களிடத்துத் தோன் றும் பற்றின்மை, மெய்ப்பொருளைத் தேடத் தூண்டுகிறது. இதுவே ஞானயோகமாகும்.

இவ்வாறே மனோ சக்தியையும், மன உறுதியை யும் பயன்படுத்தும் யோகம் இராஜயோகமாகும். வெளிப்பொருட்களில் செல்லும் மன இயல்பைத் தடுத்து வென்று, எண்ணங்களை உள்முகமாகத் திருப்பி விடுவதே இராஜயோகத்தின் விசேட நோக்கமாகும். மனோசக்தி மன உறுதி ஆகியன மனதை உள்முகமாகச் செல்லச் செய்கின்றன. முடிவற்று ஓய்வின்றி அலையும் மனதைத் தேர்ந் தெடுத்துக் கொண்ட குறிக்கோளில் இடையறாது மனம் செல்லுமாறு பயிற்சியின் மூலம் செய்யலாம். வேறு எண்ணத்திற்கு இடமே இல்லாது குறிக் கோளைப் பற்றியே தைலதாரைபோல் எண்ண ஓட்டம் நிகழும்பொழுது தியானநிலை கைகூடி ஆழ்ந்தநிலை அடைகின்றது. கண்ணுக்குப் புலனா கும் பொருட்கள் அனைத்திடத்திருந்தும், அதாவது இயற்கை அல்லது ஆத்மா அல்லாத பொருள்களி டத்திலிருந்தும், தான் வேறுபட்டவன் என உணரா திருந்த ஆணவ உணர்வு, இறுதிநிலையில் மறைந்து, பேருணர்வு நிலையில், தனி உணர்வு நிலையை இழந்து விடுவதே குறிக்கோள். நம்முடைய பொறிக்காட்சி தெளிவற்றது. பொறிக்காட்சி மூலம் அறிவு ஏற் பட்டாலும் அது துல்லியமானதாக இராது. உயர்ந்த மன ஒருமைப்பாட்டிற்குப் பின்னரும், ஆழ்ந்த தியானத்தின் பின்னருமே அறிவில் தெளிவு ஏற்படும்.

பகுத்தறிவின் உச்சநிலையே மெய்ஞ்ஞானம். தனது உடல், புலன்கள், எண்ணங்கள், புத்தி, அகங்காரம் மற்றும் பார்க்கப்படும் பொருள்கள் அனைத்தும் வேருனவை. இவற்றை உணரும் 'தான்' வேறு என்ற உணர்வை உணர்வதே பகுத்தறிவின் உச்ச நிலையாகும். தனது உடலையும், புலன்களையும், பண்புகள் முதலானவற்றையும் உருவாக்கியது பிரகிருதி எனப்படும் இயற்கையே என திட்டமாக உணருதல் வேண்டும். பாஹியகரணம் அந்தகரணம் இரண்டுமே பிரகிருதி என உணர்தல் வேண்டும்.

இராஜயோகப் பயிற்சியின் இறுதியில் அடைய வேண்டிய நிலை இதுவே. எனவே இராஜயோகம், மன ஒருமைப்பாடு, தியான முறைகளைப் பின்பற்றும் யோகமாகின்றது. மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் ஆகியவை சித்திக்க வேண்டுமானல், வெளிச் செல்லும் மனதை உள்முகமாகச் செல்லச் செய்ய வேண்டியது முதற்கடமையாகும். வெளிப் பொருட்களை நாடி மனம் வெளியே சென்று கொண்டிருக்கும்வரை, மன ஒருமைப்பாடு அடைவது சாத்தியமல்ல. வெளிப் பொருட்களின்மீது மனதை ஒருமுகப்படுத்துவது ஒருமுகமான ஒருமைப்பாடு ஆகாது. ஏனெனில் வெளிப் பொருட்களில் செலுத்தப்படும் மன ஒருமைப் பாட்டில் இருமை நிலை இருந்துகொண்டுதான் இருக்கும். எனவே வெளிப் பொருட்களில் செல்லும் மனதை அவ்வாறு செல்ல ஒட்டாது தடுத்து ஆழ்ந்து செல்லச் செய்யும் முயற்சியினின்று (பிரத்தியாஹாரம்) அக யோகம் தொடங்குகின்றது.

பிரத்தியாஹாரம்

(மனதை உள்முகப்படுத்தல்)

பிரத்தியாஹாரம் என்பது உள்ளிழுத்தல் அல்லது பிரித்தெடுத்தல் எனப் பொருள்படும். இதுவரை ராஜயோகம் எவ்வாறு யோகிக்கு மன ஒருமைப்பாட்டிலும் தியானத்திலும் முன்னேற உதவுகிறது எனக் கண்டோம். தமோ குணத்தையும், ரஜோ குணத்தையும் வெல்வதற்குத் தவம் உதவுகின்றது. தவம் செல்லும் வாயெல்லாம் புலன்களைச் செல்லவிடாது தடுத்து, கட்டுப்படுத்துகிறது. மனம் புலன்களுடன் நட்புக் கொண்டிருக்கும் வரை, புலன்கள் ஆதிக்கத்திற்குக் கட்டுப்பட்டு புலன்கள் வழி செல்வதே அதன் இயல்பாக ஆகியிருக்கும். எப்பொழுதும் செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பது புலன்களின் இயல்பாகும். விழித்திருக்கும் பொழுது பொருட்களைப் பார்ப்பது கண்ணின் இயல்பு. விழிப்பு நிலையில் கண்கள் தாமாக மூடிக் கொள்ளா. ஏதாவது சத்தம் ஏற்பட்டால் எங்கிருந்து சத்தம் வருகிறது எனக்காண முயலுகின்றன. சத்தத்தைக் காது கேட்கின்றது. எல்லாப் புலன் உணர்வுகளும் தத்தம் இயல்புப்படி செயல்படுகின்றன. வெளிப் பொருட்களை நாடிச் செல்வதே புலன்களின் இயல்பு. எனவே புலன்களோடு தொடர்பு வைத்துக் கொள்ளும் மனமும் வெளிப் பொருட்களில் சென்று ஈடுபட்டுக் கொண்டே இருக்கும். புலன் உணர்வு வழி செல்லும் மனமும், புலன்களின் இயல்பைப் பெற்று, புதிய அனுபவங்களையும் புதிய இன்பங்களையும் நுகர விரும்பிக் கொண்டேயிருக்கும். மாறுதலுக்கு உட்படாது நிலையான ஒரே தன்மையுடன் இருக்க மனம் விரும்புவதில்லை. ஒரே மனநிலையில் ஒரே மாதிரியான அனுபவத்தைப் பெற்றுக்கொண்டே நீண்டகாலம்

இருக்க மனம் விரும்புவதில்லை. அத்தகைய சூழ் நிலைகளில் மனம் சலிப்படைகின்றது. அத்தகைய நிலையில் செய்யத்தக்க செயல்கள் இரண்டே. ஒன்று வெளிப்பொருட்களை நாடிச் செல்லும் புலன்களை பலவந்தமாக கட்டுபடுத்தி வைத்துக் கொள்ளலாம். அல்லது புலன்களோடு தொடர்பு கொண்டு புலன் வழிச் செல்லலாம். இம்முறை மனதிற்கு நன்மை பயவாது; மகிழ்ச்சியைத் தராது. மேலும் மேலும் சிக்கலில் சிக்க வைத்து மீளாத்துயரிலேயே மூழ்க வைத்துவிடும் என்ற உண்மையை மனம் உணரு மாறு செய்ய வேண்டும். இவ்விரு செயல்களையும் எவ்வாறு செய்து சாதிக்கலாம்.

தவம், முதல் செயலைச் செய்கின்றது. புலன் கள் தம்வழிச் செல்வதை, தவம் பலவந்தமாகத் தடுகின்றது. புலன்கள் தமது தேவையை நிறை வேற்றிக் கொள்ள தவம் இடமளிப்பதில்லை. மன திற்கு அறிவுரை கூறி புலன் வழிச் செல்லாதிருக்கச் செய்யும் செயலை ஆன்மீகப் படிப்பு செய்கின்றது. இது எவ்வாறு சாத்தியமாகும்? சந்நியாசிகள், ஞானிகள் ஆகியவர்களின் உணர்ச்சிமிக்க அனுபவங் களையும், அறிவுரைகளையும் மனதை எண்ணச் செய் தும், புலன் வழிச் சென்றவர்கள் அவ்வழியை முழுதும் விட்டு ஆன்மீக நெறியை மேற்கொண்ட தால் அவர்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட விழுமிய மாற்றத்தை மனதில் நன்கு பதியும்படிச் செய்வதன் மூலமும், மனம் புலன்வழிச் செல்வதைத் தடுக்க லாம். ஆன்மீகப் படிப்பு பாரமார்த்திகப் பெரு வாழ்வின் சிறப்புக்களையும் நன்மைகளையும் மனதில் நன்கு பதியச் செய்கின்றது. எனவே உயர்ந்த குறிக்கோளை அடைய வேண்டும் என்ற புதிய ஆசை தோன்றுகின்றது. உலகப் பொருட்களின் மீதுள்ள பற்றை மனம் விடுத்து பற்றுக்களைத் துறக்க உதவும் உயர்ந்த குறிக்கோளை பற்றத் தொடங்குகிறது.

''இச்சிறு பொருட்களைத் தேடி நான் ஏன் அலைய வேண்டும்! சிறப்பும் பெருமையுமுடைய அழியாப் பொருளை ஏன் நாடலாகாது?'' என்ற உயர்ந்த ஆவல் மனதில் தோற்றுவிக்கப்படுகிறது. அழியாப் பொருளை நாடும் சாதனையின்முன் எல்லா வகையான புலனின்பங்களும் ஒளியிழந்து அற்ப மானவைகளாகி விடுகின்றன. தற்பொழுது நான் பற்றிக்கொண்டிருக்கும் அற்பப்பொருளைக் கைவிட்டு விடுவதனால், இதனைவிட ஆயிரம் மடங்கு சிறப்புடைய பொருள் எனக்குக் கிட்டுகிறது. எனவே இந்த அற்பப் பொருள்களை நான் ஏன் விட்டுவிடலாகாது?'' உயர்ந்த குறிக்கோளின் சிறப்பும் பெருமையும், அதனை அடைய வேண்டிய தன் அவசியமும் மேற்காட்டியது போன்று பல்வேறு முறைகளில், ஆன்மீகப் படிப்பு, மனதிற்கு விளக்கிக் காட்டி, புலன்களின் தொடர்பை விட்டுவிட வேண்டியதன் அவசியத்தை வற்புறுத்துகின்றது. இது ஆன்மீகப்படிப்பின் மூலம் சாத்தியமாகின்றது.

புலன்களின் ஆதிக்க வேரை, தவமெனும் கோடாரி, அடியோடு வெட்டி வீழ்த்துவிடுகிறது. ஆன்மீகப் படிப்பு அடைய வேண்டிய உயர்ந்த குறிக்கோளை, மனதிற்கு உணர்த்தி அக்குறிக் கோளை அடைய மனதைத் தூண்டும் வேலையைத் திறம்படச் செய்கின்றது. ஆன்மீகப் படிப்பால், ஞானம் தோன்றுவதால், அழியாப் பொருளை அடைய வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மிகுதி ஆகின்றது. இவைகள் உயர்நெறிகளாம். எப்படியாவது, புலன்களைப் படிப்படியாகப் பயிற்றுவித்துக் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். வெளிப் பொருட்களை நாடிச் செல்லும் புலன்களின் இயல்பு வெல்லப்பட்டு, மனம் புதிதாக நாடும் உயர்ந்த குறிக்கோளில் ஈடு படுமளவு புலன்களைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

இந்நிலையில், பகுத்தறிவை வளர்த்துக்கொண்டதன் விளைவாக, நித்ய, அநித்ய வஸ்து விவேகம் வளர்ந்ததன் விளைவாக, மெய்ப்பொருள் நாட்டம் மனதிற்குத் தீவிரமாக ஏற்படுகின்றது. அதே வேளையில், இவ்வளவு காலமாகப் பழக்கப்பட்டிருந்த, தமது இயல்புக்குரிய இழிந்த பாதையில் மனதை இழுத்துச் செல்ல புலன்கள் முற்படும். சாதகனை உயர்ந்த குறிக்கோளை நோக்கி மனம் ஒரு பக்கம் இழுக்க, இந்நாள் வரை பழக்கப்பட்டிருந்த இழி நிலை வாழ்க்கைக்கு புலன்கள் ஒரு பக்கம் இழுக்கின்றது. எனவே அவன் உள்ளத்தில் பெரும் கொந்தளிப்பும் போராட்டமும் நிகழ்கின்றன. இந்நிலையில் சாதகன் மனதின் அறிவுரைக்குச் செவிசாய்ப்பானு? அல்லது நீண்ட காலமாக புலன்களின் ஆதிக்கத்திலிருந்த விளைவால் புலன்களால் வெல்லப்பட்டு மீண்டும் புலன்களின் போக்கில் செயல்படுவானு? இப்போராட்டத்தை ஏன் முடிவுக்கு கொண்டுவரலாகாது? மனதின் நல்மாற்றத்தை புலன்களையும் ஏன் ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்யலாகாது? நல்வழியில் திரும்ப விரும்பி செயல்படும் மனதைத் தொடர்ந்து புலன்களும் திரும்பிச் செயல்கள் செய்யுமானுல், அதனைவிட உயர்ந்த பெருநெறி வேறு யாதொன்றும் இல்லை.

உமது புலன்களை உமது நண்பர்களாக ஆக்கிக் கொள்வது, தவம் ஆன்மீகப் படிப்பு ஆகியவற்றை விட அதிக பயனைத் தருவதாகும். புலன்களை புதிய பழக்கங்களை மேற்கொள்ளச் செய்யுங்கள். தலையை இறைவனுக்கு வணக்கம் செய்யச் செய்யுங்கள். வாயை இறைவனை வாழ்த்தப் பயன்படுத்துங்கள். கண்களை இறைவனின் திருக்கோலத்தைக் கண்டு உள்ள நெகிழ்ச்சியுற்று ஆனந்தக் கண்ணீர் சிந்தப் பயன்படுத்துங்கள். நெஞ்சை இறைவனின் பெருமைகளை நினைக்கப் பயன்படுத்துங்கள். இவ்வாறு

புலன்களை இறை வழிபாட்டில் ஈடுபடுத்தும் அளவிற்கு அவை நமது நண்பர்களாகி நலம் பயக்கின்றன. இம்முறை பழைய தீய வாசனை மீண்டும் தலைகாட்டச் செய்யாது செய்யும் சிறப்புடையது. முள்ளை முள்ளால் எடுப்பது போல வஞ்சனை செய்யும் புலன்களையே வாழ வைக்கும் கருவிகளாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பழைய தீய வழியை புலன்கள் துறந்து விழிப்படைந்த மனதை பின்பற்றும் போக்கு பேணி வளர்க்கப்பட வேண்டும். ''மெய்ப் பொருள் எது? தேடிப்பெற வேண்டிய பொருள் அல்லது நிலை யாது?'' என பகுத்தறிந்த காரணத்தால், மனம் தெளிவும் தூய்மையும் பெறுகின்றது. உலகப் பொருட்களில் இருந்து தூய்மையே வடிவான இறைவனை நோக்கி மனம் திரும்புவதால் மனம் தூயதாகின்றது. மனதைத் தொடரும் புலன்களும் தூய்மை பெறுகின்றன. புலன்கள் மனதைத் தொடர்ந்து செல்லும் நிலையை ஒருவன் பெற்றுவிட்டால் பெற வேண்டியதை அவன் பெற்றவனாகக் கருதப்படுவான்.

பிரதிபட்சப் பாவனையைப் பின்பற்றுவதால் இவ்வுயர்நிலை ஒருவனுக்கு வந்தமைகிறது. மனதிற்கும் புலன்களுக்கும் ஏற்பட்டுள்ள இப்புதிய வகைத் தொடர்பை, யோக சூத்திரத்தை விளக்கும் வல்லுநர் ஒருவர் ஒரு உவமையால் நன்கு விளக்கிக் காட்டுகிறார்.

இதுவரை, புலன்களால் பலவந்தமாக, ஈர்க்கப்பட்ட மனம், புலன்களின் போக்கில் சென்று கொண்டிருந்தது. இப்பொழுது ஏற்பட்டுள்ள புதிய மாற்றத்தால் மனதைத் தொடர்ந்து புலன்கள் செல்கின்றன. இவ்வளவு காலமாக மனதின் மீது புலன்கள் ஆதிக்கம் செலுத்திக் கொண்டிருந்தது. இப்பொழுது புலன்களின் மீது மனம் ஆதிக்

கம் செலுத்தத் தொடங்கி இருக்கிறது. தவத்தால் புலன்கள் பலவந்தமாக மனதைப் பின்பற்ற வற்புறுத்தப்படுகின்றது. ஆன்மீகப் படிப்பால் புலன்கள் மனதைப் பின்பற்ற அறிவுறுத்தப்படு கின்றன. ஆனல் புலன்களைத் தூய்மைப்படுத்தி, நற்செயல்களில் மட்டும் ஈடுபடப் பழக்கிவிடும் பொழுது, அவை தாய்ப்பசுவை நாடி ஓடும் கன்று போல, தாமாக விரும்பி மனதின்பின் செல்லத் தொடங்குகின்றது. 'தேன்கூடு' ஒன்றுடன் இக் கருத்தை ஒப்பிட்டு ஆராய்ந்தால் இவ்வுண்மை மனதில் நன்கு தெளிவாகும்.

தேனீயின் உவமானக்கதை

ரீங்காரமிட்டுக் கொண்டு, அங்குமிங்கும் பறந்து கொண்டிருக்கும், தேனீக் கூட்டத்தில் உள்ள, இராணி ஈயை மட்டும், ஒரு குறிப்பிட்ட திசையை நோக்கி பறக்கச் செய்து விடுவோமே யாஞல், மற்ற எல்லாத் தேனீக்களும் இராணி ஈயைத் தொடர்ந்து அத்திசையிலேயே பறந்து வரும். தேனீ வளர்ப்பவர் ஒருவர், தேனீக்களை வேறு கூட்டிற்கு மாற்றவிரும்பிகின்றார் என வைத் துக் கொள்வோம். அவர் கூட்டில் உள்ள சில ஈக்களை மட்டும் பிடித்து, மற்றொரு கூட்டிற்கு மாற்ற முயன்று கொண்டிருக்கும்வரை அவர் தம் முயற்சியில் வெற்றி பெற மாட்டார். இம்முயற்சி யைக் கைவிட்டு இராணி ஈயை மட்டும் தேடிப் பிடித்து மற்றொரு கூட்டில் விட்டால் வேலை வெற்றி கரமாக முடிந்து விடுகிறது. மற்ற ஈக்கள் தாமாகப் பறந்துவந்து அடுத்த கூட்டில் அடைந்து விடுகின் றன. இராணி ஈயை மற்ற ஈக்கள் தொடர்வது போல, மனதைத் தொடர்ந்து புலன்கள் செல்லு மாறு செய்துவிட வேண்டுமென சூத்திர விளக்குநர் உரைத்துள்ளார். மனதைத் தொடர்ந்து புலன்

கள் செல்லுமாறு செய்வதையே பிரத்யாஹாரம் என்கிறோம்.

பிரத்யாஹாரம் என்பது வெறும் ஒரு நுணுக்கமான பயிற்சி முறை மட்டுமன்று. அது வாழ்க்கையிலேயே ஒரு பெரும் திருப்பத்தை ஏற்படுத்தத் தக்க வாழ்வு முறையாகும். ஆனால் ஆசனமென்பது ஒரு நுட்பமான கலை. இயல்பில் உள்ள ரஜோ குணத்தை வெல்வதற்காக ஆசனம் பயன்படுத்தப் படுகின்றது. ஆசனத்தைப் பயன்படுத்தி உடலை ஆடாமல் அசையாமல் வைத்து உடலைக் கட்டுப் படுத்தப் பழகுகின்றதன் மூலம் மனதைக் கட்டுப் படுத்தக் கற்றுக் கொள்கின்றீர்கள். இயமம், நியமம் ஆகிய நன்னெறிகளைப் பின்பற்றி உமது தமோ குணத்தை ஏற்கனவே கட்டுப்படுத்திப் பழகி இருப்பதால் ரஜோ குணத்தை வெல்வது உமக்குச் சாத்தியமாகிறது. தமோ ரஜோ குணங்கள் வெல்லப்பட்டு, சாதகனின் இயல்பு முழுதும் முற்றிலும் தூய்மை செய்யப்படுகிறது. நன்னெறியினின்று சிறிதும் வழுவா வாழ்க்கை வாழ்கின்றான். திருப்தி, சந்தோஷம், தவம் இறைவனுக்காக வாழ்தல் ஆகிய ஆன்மீகப் பண்புகளால் அவனது அன்றாட வாழ்வும், ஒழுக்கமும் மிக விழுமியதாகிறது.

எளிய தியான இருக்கை

அடுத்து, வெல்லப்படவேண்டிய வலுமிக்க எதிரி ரஜோ குணமாகும். ஆசனம், பிராணாயாமம் ஆகிய இரண்டும் ரஜோ குணத்தை வெல்ல நன்கு பயன்படுகிறது. ரஜோ குணத்தை வெல்ல உதவுவதுடன் பிராணன் எனப்படும் உயிர்ச் சக்தியை ஒழுங்குபடுத்தி நெறிபடுத்தவும் ஆசனம் சிறப்பாக உதவுகின்றது. ஹடயோகம் தமோ குணத்தை நீக்கி ரஜோ குணத்தைக் கட்டுப்படுத்தி,

சத்துவ குணத்தை அபிவிருத்தி செய்யும் சிறப்புடையதாகும். எனவே ராஜ யோகப் பயிற்சியை நன்கு செய்து வருவதற்கு ஹடயோகமும் குறிப்பிடத் தக்க அளவிற்கு உதவக்கூடியதாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட இருக்கையில் ராஜ யோகத்தில் ஆசனம் இடம்பெற்றிருப்பதன் முக்கிய நோக்கம் நிமிர்ந்து வசதியாக உட்கார்ந்திருக்க உதவுவதேயாகும். ஆசனம், அமர்ந்திருப்பவர்க்கு எவ்வித சிரமத்தையும் வலியையும் தரலாகாது. எவ்விதமான, பலவந்தமான விறைப்புத் தன்மையும் மேற்கொள்ளப்படலாகாது.

ஆசனம் எளிதானதாகவும், வசதியானதாகவும், நிமிர்ந்த நிலைத்தன்மை உடையதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ஸ்திரம், சுகம் ஆகிய இரண்டும் ஆசனத்தின் தேவை எனக் குறிப்பிடும் சூத்திரமும் இக்கருத்தையே கூறுகின்றது. ஸ்திரம் என்பது நிமிர்ந்த நேரான இருக்கையையும், சுகம் என்பது வசதியையும் குறிக்கின்றது. தலை, கழுத்து, முதுகுத்தண்டு மூன்றும் ஒரே நேர்க் கோட்டில் அமையுமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விதியை நன்கு பின்பற்ற வேண்டும். இவ்விதி நன்கு நிறைவேற்றப்பட்டால் ஆசனம் சுலபமானதாகவும், எளிமையானதாகவும் அமையும். இந்நிலையில் உட்கார்ந்திருக்கும் உணர்வே உங்களுக்கு இராது. முழு உடலின் ஈர்ப்பு சக்தியும் உடலின் மையத்தில் அமைகிறது. முதுகுத்தண்டு அம்மையத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு செங்குத்தாக அமைகிறது. மேலும் நேராக உட்காருவதால் உங்கள் மார்பு விரிவடைகிறது. முன்சாய்ந்து உட்காருவதால் மார்பு ஒடுங்கிவிடும். மார்பு நன்கு விரிவடையும்போது சுவாசம் மிக எளிதாக நடைபெறும். மனம் சுவாசிப்பதைப்பற்றி எண்ணுவதை விட்டு விடுகிறது. அவ்வாறின்றி சுவாசிப்பதில்

சிரமம் ஏற்பட்டால் மன ஒருமைப்பாட்டுப் பயிற்சியில் சிதறல் ஏற்படும். எனவே மார்பு விரிவடைவதால் உங்களுக்கு ஓய்வு கிடைக்கிறது. சுவாசம் இயல்பாயும் சீராகவும் மாறி அமையும். அமர்ந்திருக்கும் முறைக்கும் மன நிலைக்கும் ஆச்சரியப்படத்தக்க அளவிற்கு விசேட தொடர்புண்டு. வெவ்வேறு மனநிலைகளில், நாம் ஏதும் முயற்சிக்காமலேயே, உடல் வெவ்வேறு நிலைகளை அடைந்து விடுகிறது. சந்தோஷமாக இருக்கும்பொழுது உடல் தளர்வின்றி முழு அழகுடன் விளங்குகிறது. ஆனால் துன்பமாக இருக்கும்பொழுது, உடல் தளர்ச்சி உற்று தாழ்ந்த நிலையில் இருக்கிறது. உடலும் குறுகிக்கொள்கிறது. நேராக அமர வேண்டியது அவசியம். ஏனெனில் ''எப்பொழுது எங்கு உட்கார்ந்தாலும் நேராக உட்கார்ந்து பாருங்கள். உடல் நேராக இருக்கும் பொழுது மார்பு விரிவடைகிறது. மார்பு விரிவடைவதால் மனமும் விரிவடைகிறது. உங்களால் விழுமிய தூய எண்ணங்களை எண்ண முடிகின்றது. இவ்வெண்ணங்கள் உங்களை மேல் நிலைக்கு எடுத்துச் செல்கின்றன; இதற்கு மாறாக நீங்கள் முன்னோக்கிச் சாய்ந்து அமர்ந்தீர்களானால் மார்புக்கூடு சுருங்கிவிடுகிறது. இந்நிலையில் உங்களால் உயர்ந்த எண்ணங்களை எண்ணவும் இயலாது. உங்களால் அற்ப எண்ணங்களையே எண்ண இயலும். உயர்ந்த உன்னத நிலையை உங்கள் மனம் அடைவது சாத்தியமல்ல. ஓய்வு கிடைக்கும் பொழுது நான் கூறிய முறைகளை நீங்களே பரீட்சை செய்து பார்த்து உண்மைகளை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள்''.

எனவே நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தால் விழுமிய எண்ணங்களை நம்மால் எண்ண இயலும் என்பதும், கூனி உட்கார்ந்தால் உயர்ந்த எண்ணங்களை எண்ண முடியாது எனவும், சிந்தனை சக்தியும் சிறப்பாக அமையாது எனவும் உணரலாம்.

உயிர்ச் சக்தியைப் (பிராணனை) பயன் படுத்தல்

ஹடயோகத்தில் பலவகையான பிராணாயாமங்கள் உள்ளன. ராஜ யோகத்தில் சுவாசம் பற்றிய பிராணாயாமம் ஒன்று மட்டுமே பின்பற்றப்படுகிறது. சுவாசம் பற்றிய இம்முறையில் மூவகை நிலைகள் உண்டு. சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து மூச்சை உள்ளடக்கி இருக்கலாம். அல்லது சுவாசத்தை வெளிவிட்ட பின்னர், சிறிது நேரம் சுவாசிக்காமல் இருந்து பழகலாம். இவ்விரு முறைகளைப் பின்பற்றாமல் திடீரென சுவாசத்தை நிறுத்தி வைத்துப் பழகலாம். சுவாசத்தை நிறுத்தி வைப்பது பற்றிய மூன்று முக்கியக் கருத்துக்களையும் பதஞ்சலி சுருக்கமாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். உயிர்ச்சக்தியும் மனமும் நேரடித் தொடர்பு உடையது. மனதின் எல்லா செயல்களும் உயிர்ச் சக்தியின் துணையுடனேயே நடைபெறுகின்றன. உயிர்ச் சக்தி இல்லாவிட்டால், மனதால் எவ்வகைச் செயலையும் செய்ய இயலாது. மனம் மிக்க சுறுசுறுப்பாக இருக்கும் போது உயிர்ச்சக்தி ஆழ்ந்த அதிர்ச்சிக்கு ஆளாகின்றது. உயிர்ச்சக்தி ஆழ்ந்த அதிர்ச்சிக்கு ஆளாகி இருக்கும்போது மனம் அதிக உணர்ச்சி வயப்பட்டிருக்கும். பிராணாயாமம் செய்து உயிர்ச் சக்தியையும் மன நிலையையும் சீராக்கி, சமநிலைக்குக் கொண்டு வரலாம். ஈண்டு ஒரு விஷயத்தை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். பிராணன் என்னும் உயிர்ச்சக்தி கண்ணுக்குத் தெரியாத சூட்சமமான சக்தியாகும். பிராணாயாமம் செய்யும்போது மூக்கின் வழியாக நடைபெறும் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறோமே தவிர, பிராணனை அதாவது உயிர்ச்சக்தியை நாம் கட்டுபடுத்துவதில்லை. சுவாசத்தை நிறுத்துதல், சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தல்,

சுவாசத்தை மூக்கின் வழியாக வெளிவிடல் அனைத்தும் பிராணனிடத்திலிருந்து வேறுபட்டன என்று நாம் அறிதல் வேண்டும். சுவாசத்தைக் குறிப்பதற்கு 'ஸ்வாசம்' என்ற தனிப்பட்ட சொல் சம்ஸ்கிருதத்தில் உண்டு. பிராணன் என்பது சூட்சுமமான உட்சக்தி ஆகும். அச்சக்தி உச்சந்தலையினின்று உள்ளங்கால் வரை ஒவ்வொரு அணுவிலும் விரவிப்பரவி உள்ளது. மூக்கின் வழியாக நடைபெறும் சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்தல், கட்டுப்படுத்தல் முதலிய செயல்களே 'சுவாசம்' என்ற பெயருடன் பிராணுயாமத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. உள்ளே உள்ள உயிர்ச் சக்தியாகிய பிராணனின் தோற்றத்திற்குப் புலப்படும் நிலைகளில் சுவாசமும் ஒன்ருகும். எனவே சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, ஒழுங்குபடுத்தி முறைப்படுத்தும் பொழுது உங்களுக்குள் விளங்கும் உயிர்ச்சக்தியாகிய பிராணனையும் கட்டுப்படுத்தும் சக்தியைப் பெறுகின்றீர்கள். இது காரின் சக்கரங்களைத் தொடாமலேயே, காரைத் திருப்புவதற்குச் சமமாகும். ஸ்டீரிங்கைச் சுழற்றி காரையே திருப்பி விடுகின்றீர். ஸ்டீரிங்குக்கும் காரின் சக்கரங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு சுவாசத்திற்கும் உயிர்ச் சக்திக்கும் மிடையே உள்ளது. இக்கருத்தை வேஞெரு சான்ருலும் விளக்கலாம்.

கடிகாரமொன்றை நீங்கள் இயங்காமல் நிறுத்தி விட விரும்பினுல், கடிகாரத்தில் உள்ள 'ஹேர் ஸ்பிரிங்கை' நிறுத்தி விடுவதே நுட்பமான முறையாகும். 'ஹேர் ஸ்பிரிங்' இயங்குவதாலேயே கடிகாரம் இயங்குகின்றது. கடிகாரம் இயங்குவது செகண்டு முள் அல்லது நிமிட முள் நகருவதால் தெரிய வருகிறது. கடிகாரத்தைத் திறக்கும் சிரமத்தைப் பொருட்படுத்தாது, கடிகாரத்தைத் திறந்து 'ஹேர் ஸ்பிரிங்கை' நிறுத்திவிட்டீர்களாஞல்

செகண்டு முள், நிமிடமுள், மணி காட்டும் முள் அனைத்தும் நின்று விடுகிறது. ஏனென்றால் இவை யனைத்தும் ஒன்றுடன் ஒன்று நுட்பமாக இணைக்கப் பட்டுள்ளன.

மனதிற்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பை, சமீப காலத்திலேயே மேற்கத்திய மருத்துவர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். தங்களிடம் சிகிச்சைக்கு வரும் பல நோயாளிகளைச் சோதித்துப் பார்த்ததில், பாதிக்கு மேற்பட்டவர்கள் தங்களுடைய மனநிலை பாதிக்கப்பட்டமையாலேயே உடல்நிலை சீர்கேடுற்று தங்களிடம் வந்ததாகக் கூறியுள்ளனர். மனநிலைச் சீர்கேட்டால் உடல்நிலை சீர்கேடடைவதைப்பற்றி ஆராய்ந்து பல கருத்துக்களை உருவாக்கியுள்ளனர். இன்றைய உடல் நோய்களில் ஐம்பது சதம் மனதைச் சீர்படுத்துவதால் நீங்கி விடுகின்றன. இந் நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் உடல் தோற்றத்தில் காணப்படா. இருப்பினும் இந்நோய்களை நுணுகி ஆராய்ந்து மனநிலைச்சீர்குலைவே இந்நோய்களுக்குக் காரணம் எனக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஆனால் எந்த அளவுக்கு மனம் உடல்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது எனக் கண்டறிந்துகூற அவர்களால் இயலவில்லை. ஏனெனில் சில உடல்நிலைக் கோளாறு கள் மனநிலைக் கோளாறுகளுடன் கலந்து ஒரே சமயத்தில் தோன்றுகின்றன. எனவே அநுமானத் தின் பேரில் தங்கள் ஆராய்ச்சியைத் தொடங்கி, காரணகாரியத் தொடர்பை ஓரளவு கண்டறிந்து, தற்காலிக முடிவொன்றை மேற்கொண்டு, சிகிச்சை யளித்து ஓரளவு வெற்றி கொண்டுள்ளனர்.

உடல், மனம், பிராணன் ஆகியவற்றிற்கிடையே உள்ள தொடர்பு

மனநோய் காரணமாக ஏற்பட்ட உடல் நோய் களுக்கு நவீன மருத்துவர்கள் மருந்து அளித்

தாலும், மனம் எந்த அளவுக்கு, எந்த உடற் பகுதியைப் பாதித்தது என்ற தெளிவான கருத்து மருத்துவர்களிடையே இல்லை. மனம் எவ்வாறு உடல்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது என்பதுபற்றிய தெளிவான அபிப்பிராயம் அவர்களுக்கு இல்லை. எனவே இவ்விஷயம் நவீன மருத்துவர்களால் தெளிவாக விளக்கப்படாமலேயே உள்ளது. நடப்பது என்னவெனக் காண்போம். மனம் உடலைப் பாதிக்கின்றது. எனவே பாதிக்கப்பட்ட மனநிலையின் வேகத்தைக் குறைத்து அமைதிப் படுத்தும் மாத்திரைகளையும் மருந்துகளையும் சாப்பிட்டுப் பார்க்கிறோம். இம்மாத்திரைகள் கடுமையான மனச் சீர்குலைவால் தோன்றும் ஹிஸ்டீரியா போன்ற நோய்களிலேயே நன்கு பலனளிக்கின்றன. மற்ற மனநோய்களின் விஷயத்தில் அவ்வளவு பயனளிப்பதில்லை. எனவே நோயாளி, மனநூல் வல்லுநர் அல்லது மனநோய் நிபுணரிடம் ஒப்படைக்கப்படுகின்றார். அல்லது உணர்ச்சியைக் குறைக்கும் மாத்திரைகளை நோயாளிகள் சாப்பிடுகின்றனர். அப்பொழுது தற்காலிக உடல் சிரமத்தினின்று நிவாரணம் கிடைக்கின்றது. ஆனால் பின் விளைவுகள் நிகழ்வதுமுண்டு. இம் மாத்திரைகள் பயன்படுத்தப் படாத பொழுது; மனம் மீண்டும் வேலை செய்யத் தொடங்கும் பொழுது பழைய மனக்குறைகளும் உடற் குறைகளும் தோன்றிவிடுகின்றன. நோயாளி மாத்திரை மாற்றி மாத்திரை சாப்பிடும்படிக் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றார். இம்மாத்திரைகளை சாப் பிடுவதால் மனம் செயலற்ற நிலையில் இருந்து விடுகிறது. இந்நிலை திருப்திகரமானதன்று. ஏனெனில் நாளாவட்டத்தில் இந்த உணர்ச்சிக் குறைப்பு மாத்திரைகள் பின் விளைவுகளை ஏற் படுத்தியே தீரும்.

ஹிஸ்டீரியா மனநோய் உடலை முடமாக்கும் அளவு வேகம் உடையது. ஹிஸ்டீரியா நோயால் பீடிக்கப்பட்டவனுல் நடக்க முடியாமல் போகலாம். அல்லது முடக்கவாத நோயும் கூட சிலருக்கு ஏற்படக் கூடும். குருட்டுத்தன்மைகளேயும் சில சமயங்களில் ஹிஸ்டீரியா விளேவிக்கின்றது. இவ்வாறு பார்வை இழந்தவரின் கண் 'ரெடினு திரை' பார்வை நரம்பு அல்லது மூளேப்பகுதி ஆகியவற்றில் யாதொன்றும் பழுதுபடாமலேயே உள்ளது, என மன நோய் வல்லுநர்கள் கூறுகின்ருர்கள். எல்லா உறுப்புக்களும் சரியாக இருந்தும் அவற்ருல் பார்க்க இயலுவதில்லே. திடீரென ஏற்படும் அதிர்ச்சி ஒருவரை ஹிஸ்டீரியா மன நோய்க்கு ஆளாக்கி விடுவதை அடிக்கடி கேள்விப்படுகிருேம்.

ஒருமுறை சிப்பாய் ஒருவன் கட்டாயமாக இராணுவ சேவைக்கு வரும்படி உத்தரவிடப் படுகிருர். சிப்பாய்க்கு போரில் கலந்துகொள்ள சிறிதும் மனமில்லே. திடீரென்று ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி அவரை முடமாக்கலாம்; பேச இயலாதவராக்கலாம்; அல்லது தமது கையைப் பயன் படுத்த இயலாதவராய் ஆக்கலாம். ஆனுல் அவனேப் பார்த்த இராணுவ அதிகாரிகள் ''சேனேயில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படுவதற்கான தகுதிகள் உம்மிடம் இல்லே. எனவே நீர் வீட்டிற்கு திரும்பிச் செல்லலாம்'' என்று கூறுகிருர்கள். வீட்டிற்குத் திரும்பியதும் திடீரென அவருக்கு ஏற்பட்ட உடல் குறைகள் நீங்கி விடுகின்றன. படிப்படியாக நடக்கவும், கையை அசைக்கவும், பேசவும் அவரால் இயலுகிறது.

இத்தகைய நோயாளிகள் மனநோய் நிபுணர்களின் கண்காணிப்பில் விடப்படுகின்றனர். மன நோய் நிபுணர்களும் இவர்களுக்கு ஏற்பட்ட குறை

எவ்வாறு என முழுமையாக விளக்க இயலாமல் இருக்கின்றனர். அசாதாரணமான மன நோய்க்கான உண்மைக் காரணம் மன நோய் நிபுணர்களால் இதுவரை கூறப்படாமலேயே உள்ளது. இராஜ யோகம் இதற்கு முன்பே விடையளித்துள்ளது. மனம், பிராணன், உடல் இவற்றிற்கிடையே உள்ள தொடர்பும் ஒன்றின் மீது மற்ருென்று செலுத்தக்கூடிய ஆதிக்கமுமே இதற்குக் காரணம். பிராணனைச் சாதனமாய்க் கொண்டு மனம் உடலைப் பாதிக்கின்றது என்பதே சரியான விடையாகும்.

உடற்குறைகள் பல, மனநிலைச் சீர்குலேவின் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன என்பதை மேற்கத்திய மருத்துவர்களும் ஒத்துக்கொள்கின்றனர். சில சமயங்களில் உடற் கோளாறும் மனநிலையைப் பாதிக்கின்றன. ஆனுல் மனம் எவ்வாறு, எந்த அளவில் பாதிக்கப்படுகின்றது என்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. மனநோயை பலவகைப் படுத்தி வெவ்வேறு விதமாக ஆராய்ச்சி செய்துள்ளனர். எல்லாவித உடல் மனக்கோளாறுகளும் பிராணனின் அமைப்பில் ஏற்படும் மாறுதலாலேயே ஏற்படுகின்றன.

இயமம், நியமம் ஆகியவற்ருல் ஏற்படும் நன்மைகள்

இயம, நியம ஒழுக்க நெறிகளைப் பின்பற்றுவதால் சாதகனுக்கு ஏற்படும் நன்மைகள் யாவை? அல்லது உயிர்கட்குத் துன்பம் இழைக்காமை எனும் உயரிய பண்பில் ஒருவர் முழு அளவுக்கு நிலை பெற்றுவிட்டால் எல்லாவிதமான பகைமையையும் வெற்றிகொள்ளும் பெருநிலையை அவர் பெற்றவராகின்ருர். வெறுப்பு அல்லது பகைமை உணர்

வுடன் அவரை யாரும் நெருங்க இயலாது. அவருக்குக் கொடுமை இழைக்க யாராலும் கையை உயர்த்த இயலாது. அவர் முன் அனைத்துப் பகைமையும் முடிவடைந்து விடுகின்றது. முழு அளவுக்கு அஹிம்சைப் பண்பைத் தவறாது பின்பற்றி வாழ்பவர், காட்டிற்குள் செல்ல நேர்ந்தால் அவரை நோக்கி வரும் கொடிய விலங்குகளும் அவரைக் கண்டதும் சாதுவாகிவிடும். அவ்விலங்குகள் தமது மூர்க்கத்தனத்தை அவரிடம் காட்ட முடியாது. கொடிய விலங்குகளே நிறை அஹிம்சைவாதியின் முன் அமைதி அடைகின்றன என்றால் அவர் தரிசனம் பெறும் மனிதர் எத்தகைய உயர் மனநிலையைப் பெறுவர் என்பதை ஊகித்து உணரலாம்.

மனம், மொழி, வாக்கு உண்மையாக இருப்பதில் முழுமை பெறுவதே சத்தியம் எனப்படும். உள்ளத்தில் ஒளிரும் உண்மையொளி வாய்மையாக வெளிவரும். தூய்மைமிக்க உள்ளத்தினின்று வெளிவரும் சொற்கள் அதிக சக்தி உடையனவாக விளங்கும். சத்தியசீலராக ஒருவர் வாழும் பொழுது வாக்கு சக்தியைப் பெறுகின்றார். மனம், மொழி, வாக்கு ஆகியவற்றைப் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் ஒரு மனிதர் தூய்மையாக வைத்து, சத்திய நெறியில் நிற்பாரானால், அதன்பின் அவர் எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கூறும் யாவும் உண்மையிலேயே நடைபெறும். இத்தகைய சத்தியசீலர் செயலேதும் செய்யாமலேயே செயலின் பயனைப் பெறும் பெருநிலைக்கு உயர்கின்றார்.

முழு அளவு சத்தியத்தில் நிலைபெற்றவர் கூறுவன உடனே நடைபெறும். இதுவே வாக்கு சுத்தி எனப்படுகிறது. எனவே சத்தியத்தில் நிலை பெற்ற யோகி தாம் கூறும் சொற்களில் மிகக் கவனமாக இருக்கிறார். யாரையாவது அவர் சபித்து விட்டால் அச்சாபம் உடனே பலித்துவிடும்.

உண்மையான யோகி சினத்தை வென்றவர். ஆதலின் அவர் யாரையும் எந்த சூழ்நிலையிலேயும் சபிப்பதில்லை. அவர் யாரையாவது ஆசீர்வாதம் செய்தால் அந்த ஆசீர்வாதம் உடனே பலன் தரும். பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் சிறிதும் வழுவாது சத்தியத்தைப் பின் பற்றியவர் விஷயத்திலேயே மேற் கண்டவை அனைத்தும் நடக்கும்.

பிரம்மச்சரியத்தில் நிலைபெற்றிருத்தல், ஒருவருக்கு மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட சக்தியை நல்குகிறது. அவரிடத்து மனித சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட மனோ சக்திகளும், உடற்சக்தியும் உண்டாகும். ஏதாவது ஒரு பொருளிடத்துள்ள ஆசையை நீர் துறந்து விடுவீரேயானால், மனிதனை நிழல் தொடர்வதுபோல, அப்பொருள் உம்மைத் தொடரும். செல்வத்தைத் தேடி நீங்கள் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. செல்வம் உங்களை நாடி வந்துசேரும். ஒருவழியில் செல்வம் அதிகமாகச் சேர்வது தீயவிளைவையும் உண்டாக்கும். பொருட் பற்று மயக்கம் உங்களிடம் தோன்றலாம். எனவே செல்வம் அதிகம் தன்னிடம் சேரும்பொழுது ஒருவர் மிக எச்சரிக்கையாக இருத்தல் வேண்டும்.

ஆசையை முழுதும் துறந்து, நிராசையில் நிலை பெற்ற யோகிக்கு கடந்த காலம், நிகழ்காலம், தொடர்காலம் ஆகிய முக்காலங்களைப்பற்றிய அறிவு ஏற்படுகிறது. புறத்தூய்மை, அகத்தூய்மை இவ்விரண்டையும் முழுமையாக உடைய யோகி இறை தரிசனம் பெறத் தகுதியுடையவராகின்றார். அவர் உயர்நிலை அடைவதற்குத் தடையொன்றும் இருக்காது. எனவே சிறிதும் தயக்கமோ, ஐயமோ கொள்ளாது முழு நம்பிக்கையுடன், மன ஒருமைப் பாடு, தியானம் ஆகியவற்றில் உள்ள தணியாத ஆர்வம் எனும் நீர்பாய்ச்சி வந்தால் வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகிய சச்சிதானந்தப் பேருணர்வுப்

பெருநிலையெனும் பயிரை அவர் பெறுவது திண்ணம்.

விவரிக்கவியலா சந்தோஷமும், பேரின்பநிலையும் யாண்டும் திருப்தியான நிலையில் இருந்து பழகுவதால் ஏற்படும் எளிமையும், தூய்மையும் மிக்க தவ வாழ்க்கையின் மூலம், உங்கள் புலன்கள் சக்தி மிக்கவைகளாகின்றன. உங்கள் புத்தி, கூர்மை அடைகின்றது. ஆன்மீக நூல்களை ஆழ்ந்து தொடர்ந்து படிப்பதன் மூலம் யோகி, தனது இஷ்ட தேவதையின் தரிசனத்தைப் பெற இயலும். பக்தி சிரத்தையுடன் பைபிளைத் தொடர்ந்து ஆழ்ந்து படிந்து வந்தால், ஏசு கிறிஸ்து உங்களுக்குத் தரிசனம் தருவது உறுதி. இறைவனிடம் சரணடைந்து இறைவனுக்காக வாழ்வது ஈசுவரப்பிரணிதானம் எனப்படும். ஈசுவரப்பிரணிதானம் ஒன்றே சமாதி நிலையை ஒருவருக்கு நல்கும் என பதஞ்சலி முனிவர் குறிப்பிடுகின்றார். இவ்வாறு தூய்மையடைந்த பின்னர், ஆசனம், பிராணாயாமம் ஆகியவற்றையும் ஒருவர் தொடர்ந்து செய்து வருவாராஞல் அவர் சுக யோகம் செய்யும் தகுதி பெறுகிறார். புறப்பொருட்களினின்று மனதை ஈர்த்துக் கொள்ளும் பிரத்யாகாரம் எனும் பயிற்சியை மேற்கொள்ள அவர் தகுதி உடையவராகிறார். விழிப்பு நிலை உணர்வு முழுவதிலும் பிரத்தியாஹாரம் செய்யக் கூடிய திறமையைப் பெறப் பயிற்சி செய்து வர வேண்டும். பிரத்தியாஹாரம் என்பது ஆசனம், பிராணாயாமம் தியானம் போல் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மட்டும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய பயிற்சியன்று.

உமது விழிப்பு நிலை உணர்வு முழுவதிலும், பிரத்தியாஹாரம் செய்யும் திறன் உமக்கு இருத்தல் வேண்டும். அன்றாடக் கடமைகளையும் செயல்களையும் செய்து வருவதற்கிடையேயும் பிரத்தியா

ஹாரத்தை வெற்றிகரமாகச் செய்து பழகி வருதல் வேண்டும். உங்களது மனத்தில் ஒரு சதம் பகுதி கூட வெளிப் பொருள்களிலும், வெளிச் சூழ்நிலை களிலும் சென்று சிறையுண்டு விடாது உங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளத்தக்க திறமை உங்களுக்கு ஏற்படுதல் வேண்டும். வெளிச் செயல்களுக்கு மத்தியிலும் மனதை உள் நோக்கி இழுத்துக் கொள்ளும் திறன் உமக்கிருத்தல் வேண்டும். கர்மத்தில் அகர்மம் செய்யும் திறன் ஓங்கவேண்டும். எனவே பிரத்தியாஹாரம் என்பது ஒரு பயிற்சி முறையன்று; அது ஒரு உயர் வாழ்க்கை முறை யாகும்.

பிரத்தியாஹாரம் என்பது விழிப்பு நிலையில் வளர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு புதுப் பழக்கமாகும். வெளிப்பொருட்களின் கவர்ச்சி, பகட்டு இவற்றால் மனம் வெல்லப்படாமல் இருக்கும் பொழுதுதான் பிரத்தியாஹாரம் செய்து பழக முடியும்.

'வெளி உலகமும் அதிலுள்ள பொருட்களும் மறைந்து விடும் தன்மையுடையன' என்ற விவே கத்தை யாண்டும் மனத்திலிருத்தியிருந்தால்தான் பிரத்தியாஹாரத்தை வெற்றிகரமாகச் செய்ய வியலும். நாளடைவில் வெளி உலகப் பற்றுகள் நீங்கிய மனநிலை உமக்கு ஏற்பட்டுவிடும். உங்களது கடமைகளையும், அலுவல்களையும் நிறைவேற்றத் தேவையான அளவுக்கு மட்டும் மனம் வெளி உலகப் பொருட்களிலும், புலன்களிலும் செல்லும் திறமை நாளடைவில் ஏற்படும். அலுவல்களோ கடமை களோ இல்லாத காலம் முழுவதிலும் மனம் உள் நோக்கியே இருத்தல் வேண்டும். இதுவே பிரத்தி யாஹாரம் ஆகும். இதனைப்பற்றி இன்னும் விரிவாக அடுத்த வகுப்பில் பார்ப்போம்.

ஹரி ஓம் தத் சத்

ஏழாவது சொற்பொழிவு

விழிப்புற்ற மனம்

சரியான சிந்தனை, பகுத்தறிவு, தத்துவ ஞானம், எழுச்சியுற்ற பகுத்தறிவு ஆகிய திறமைகளை உடைய மனதைப் பற்றிய கருத்தை இராஜ யோகம் உங்களுக்கு அறிவிக்கின்றது. ஆன்மீக ஆராய்ச்சியின் வலிமையை புலன்களை உணரச் செய்வதில் இராஜ யோகம் வெற்றி பெற்றிருக் கிறது. இக்கருத்தை, ''கண்களிருந்தும் குருடாக இருப்பவர்க்கும், காதுகள் இருந்தும் செவிடாக இருப்பவர்க்கும், வாயிருந்து ஊமையாய் இருப் பவர்க்குமே இறைவனின் இராஜ்ஜியம் கிட்டும்'' என அறிஞர்கள் பகர்ந்துள்ளனர். யோக நெறியில் பிரத்தியாஹாரம் ஐந்தாம் படியாகும். பிரத்தியா ஹாரம், மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் ஆகிய முறைகள், உலகப் பற்றிலிருந்து மனிதனை விடுவித் துக் குறிக்கோளை நோக்கிப் படிப்படியாக முன்னேறச் செய்கின்றன. இராஜயோகப் பயிற்சி முறைகளில் தவமும் ஒன்றாகும். வெளி உலகில் பாய்ந்து செல்லும் புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தி, உலகப் பொருட்கள், வெளி உலகம் ஆகியவற்றை நாடிச் செல்லும் மனதின் போக்கிற்கு, தவம் முற்றுப்புள்ளி வைக்கின்றது. ஆன்மீகப் படிப்பு வாழ்வில் புதிய திருப்பத்தை ஏற்றுக்கொள்ள மன திற்கு அறிவுறுத்துகிறது. தவம், ஆன்மீகப் படிப்பு ஆகிய இரண்டும் மனதைப் பாரமார்த்திக விஷயங் களில் ஈடுபடச் செய்து, இறைவனை நோக்கி ஈர்க் கின்றது. ஞானிகள், சான்றோர்கள், ஆகியோர் களின் வாழ்க்கையும் அறிவுரைகளும் உங்களை ஆன்மீக எழுச்சியுறச் செய்கின்றன. மனதின் போக்கு மாறினாலேயே அகயோகமாகிய மன ஒருமைப்பாடும் தியானமும் கைகூடும். உலகத்

தோற்றங்கள், உலக அதிசயங்கள், உலகப் பொருட்கள், புலனின்ப நுகர்வு ஆகியவற்றை விடுத்து, சத்தியம், மெய்ப்பொருள் என அழைக்கப்படும் இறைவனை நோக்கி உங்கள் மனம் திரும்புகின்றது. இறை அனுபவமே உங்கள் வாழ்வை வெற்றியடையச் செய்து முழுமைபெறச் செய்கின்றது. இம்மாற்றம் தவத்தில் தோன்றி, ஆன்மீகப் படிப்பால் வளர்க்கப்பட்டு, பிரத்தியாஹாரத்தில் உறுதிபடுத்தப்பட்டு, பிராணயாமத்தால் திட்டவட்டமான முழுவடிவம் பெறுகின்றது. இறைவனை நோக்கிய இம்மனமாற்றத்தால், புலன்கள் தம் நீண்ட நாளைய புன்மைப் போக்கை விட்டுத் தெளிவும் ஞானமும் பெற்று, விழிப்புணர்வு அடைந்த மனத்தைத் தொடர்ந்து செல்கின்றது.

இயமம் நியமம் சான்றோர் தொடர்பு ஆகிய முறைகளைக் கையாண்டு உங்களது மனதை சத்விஷயங்களில் ஈடுபடச் செய்து வாழ்க்கையைச் சன்மார்க்க நெறியில் திருப்பியிருக்கின்றீர்கள். மனம் வலுவடைந்து இருப்பதால், புலன்கள் மனதின் வழிக்கு வருகின்றன. புலன்களின் வழி, மனம் சென்ற புன்மைநிலை மாறி மனதின் வழி புலன்கள் வரத் தொடங்கியுள்ளன. ஒரு சிறுவனோ, ஒரு சிறுமியோ நாயொன்றின் கழுத்துப்பட்டையைப் பிடித்திருக்கும்பொழுது, நாய் அக்குழந்தையை இழுத்துக்கொண்டு ஓடுகிறது. ஆனால் நாயின் கழுத்துப்பட்டையைப் பெரியவர் ஒருவர் பிடித்து இருந்தால் பெரியவரை இழுத்துக்கொண்டு நாய் ஓடமுடியாது போவதுடன், பெரியவர் இழுப்புக்கு நாய் வருகிறது. நாய் பெரியவர்க்குக் கீழ்ப்படிகின்றது. அவ்வாறே புலன்களும் விழிப்படைந்த மனதிற்கு அடிபணிகின்றன. இம்மாற்றம் சாதகனின் நடத்தையில் விழுமிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. பயிற்சியால் இந்நல்மாற்றத்தை சாதகன்

நிலைப்படுத்திக் கொள்கின்றான். இயமம், நியமம் பகுத்தறிவு ஆகியவற்றால் வலிமையடைந்து விழிப் புற்ற மனதையே புலன்கள் பின் தொடர்கின்றன. யோக நெறிப் பயிற்சிகளில் ஒன்றான பிரத்தியா ஹாரம் பற்றி சென்ற வகுப்பில் குறிப்பிட்டேன். பிராணயாமம் தாரணை போல ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில், குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டும் செய் யும் பயிற்சியன்று பிரத்தியாஹாரம். நீங்கள் வேலை செய்யும்காலத்திலும், நீங்கள் விழிப்பு நிலையில் இருக்கும் காலத்திலும் பகல் முதல் இரவு வரை பிரத்தியாஹாரம் பயில வேண்டும்.

நீங்கள் அலுவலகத்திலிருக்கும் போதும், சந்தையில் இருக்கும் போதும், கடை வீதியில் இருக்கும் போதும் பிரத்தியாஹாரம் பயில வேண் டும். நீங்கள் கடமையாற்றிக் கொண்டிருக்கும் செயலுக்குத் தேவையான அளவு மனோ சக்தியை மட்டும் செலவிடும் அளவிற்கு, உங்களது மனதைப் பயிற்றுவிக்க வேண்டும். மனதின் ஒரு சிறு பகுதியே செயலில் ஈடுபட வேண்டும். அவ்வளவிற்கு மேல் மனம் செயலில் ஈடுபட்டு விடாதபடி விழிப்பாய் காத்து வரவேண்டும். உமது கவனத்தைக்கவரும் ஏதாவது ஒரு முறையில் குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மட்டும் மனதை ஈடுபடுத்துங்கள். அப்பொழுது தான் குறிக்கோளில் உள்ள மன ஒருமைப்பாட்டுச் சக்தி பாதிக்கப்படாமல் இருக்கும். மனதின் ஒரு பகுதி யாண்டும் உள்முக நோக்கில், விசாரித்துக் கொண்டேயிருத்தல் வேண்டும். 'நான் இப் பொழுது இச்செயலைச் செய்கிறேன். இச்செயல் செய்வது என் வாழ்க்கையின் தலையாய குறிக்கோள் அல்ல. உடற் தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள் வதற்காக மட்டுமே இச்செயலைச் செய்கிறேன். இச்செயலையும் தெய்வீகத் தன்மையுடையதாக்கி எனது சாதனத்தின் ஒரு பகுதியாக ஆக்கிக் கொள்

வேன். எனது தொழிலைச் செய்யும் பொழுதும் எனது குறிக்கோளை மறக்க மாட்டேன், என உங்களுக்குள் அடிக்கடி சொல்லிக் கொள்ளவேண்டும்.

உங்கள் உயர்சக்தி தூண்டப்பட்டு கண்ணுக்குப் புலனாகும் செயல்களில் ஈடுபட்டிருந்தாலும் உள்ளத்தின் அடித்தளத்தில் மெய்ப்பொருள் நினைவு இருந்து கொண்டே இருக்கவேண்டும். இவ்வாறு மனதின் நூறு சதம் சக்தியையும் செயல்களில் ஈடுபடுத்தி விடாமல், எப்பொழுதும் மனதின் ஒரு பகுதியை உங்களின் ஆத்மாவில், அல்லது கடவுளில் ஈடுபடுத்தியிருப்பதையே பிரத்தியாஹாரம் என்கிறோம்.

பிரத்தியாஹாரத்தில் நிலை பெறுதல்

பிரத்தியாஹாரத்தில் ஒருவர் நிலைபெற்றபின் அவருக்கு ஏற்படும் அனுபவத்தின் விளைவுகள் முற்றிலும் மாறுபட்ட தன்மை உடையனவாய் இருக்கும். முன்பு பொறிக்காட்சி ஒவ்வொன்றிலும் உங்களை முற்றிலும் ஈடுபடுத்திக் கொண்டவர்களாய் இருந்த காலத்து வெளிப் பொருள் ஒவ்வொன்றும் உம்மை அசைக்கக்கூடியதாய் இருந்தது. உமது மனதின் சமநிலையைச் சீர்குலைத்து துன்புறச் செய்தது. அல்லது உம்மை எதிர்த்து செயல் புரியச் செய்தது. ஆனால் பிரத்தியாஹாரத்தை நீங்கள் நன்றாய் வளர்த்துக் கொண்டபின், பொறிக்காட்சி உமக்கு ஏற்படலாம்; அனுபவம் ஏற்படலாம்; புலன்களின் தொடர்பு ஏற்படலாம்; இருப்பினும் இவற்றிற்கு எதிராகத் தொடர்ந்து உமது மனதினுள் நீங்கள் இயங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள். புலன் உணர்வு ஏற்படும் பொழுதும் மனதினுள், அதற்கு எதிராக நிகழ்ந்துவரும் எண்ணவோட்டம் உமது பழைய எதிர்வினைச் செயல்களுக்கு சாவு மணியடிக்கும் தன்மையுடையது.

யோக நாட்டமும், மெய்ப் பொருள் நாட்டமும் ஏற்படுமுன் வெளிப் பொருட்களில் உமது மனம் பாதிக்கப்படுவது போல் இப்பொழுது பாதிக்கப்படுவதில்லை. நீங்கள் உங்களுக்கு எஜமானர்களாக இருக்கின்றீர்கள்; உங்கள் ஆத்மாவில் நிலை பெற்றிருக்க கற்றுக் கொள்பவர்களாய் இருக்கின்றீர்கள்; உமது மனம் எப்பொழுதும் தளர்ச்சி யுறுவது கிடையாது; உமது செயல்கள் தோல்வியடைவதில்லை. செயல்களில் பங்கு பெறுபவராய் இருந்த நீங்கள், செயல்களால் சிறிதும் பாதிக்கப்படாமல், சாட்சிகளாக மட்டும் இருந்து செயல்களை நோக்கக் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். வெளிச் செயல்களுக்குப் பிரதிவினைச் செயல்களை முன்போல் உங்களை மீறிக் கட்டுக்கடங்காத முறையில் செய்வதில்லை.

பிரத்தியாஹாரம் பழகிய பின் உம்மிடத்து ஏற்பட்டுள்ள மாறுதலை சான்று ஒன்றால் விளக்கலாம்.

நீர் காட்டினுள் சென்று கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஓரிடத்தில் விறகு வெட்டிகள் ஒரு பெரிய மரத்தை வெட்டிச் சாய்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். மரம் வெட்டப்பட்டு கீழே விழும்பொழுது, மரக் கிளைகளுக்கு அடியே நீர் வர நேர்ந்தால் உமக்கு பலத்த காயம் ஏற்பட்டுவிடும். இதற்குப் பதிலாக கீழே விழும் மரம் உம்மீது விழாத தூரத்தில் நீர் நடந்து வந்தால் உமக்குக் காயம் ஏற்படாது. மேலும் நீர் மரத்தின் ஒரு புறம் நடந்து வர சூரியன் மரத்திற்கு எதிர்ப்புறம் இருந்து கொண்டிருப்பதாகக் கொள்வோம். அதே வேளையில் மரம் வெட்டப்பட்டு கீழே சாய்கிறது. அப்பொழுது கீழே விழும் மாத்தின் நிழல் உம்மீது பட்டு மறையும். மரத்துடன் தொடர்புடைய ஏதோவொன்று உம்மீது

பட்டுச் சென்றிருக்கிறது. ஆனால் நீர் கடுகளவும் காயமுறாது நலமாய் இருக்கின்றீர். மரம் நேரடியாக உம்மைத் தொடாததால் உம்மைக் காயப் படுத்த அதனால் இயலவில்லை. ஏனென்றால் விழும் மரத்தின் நிழல் மட்டுமே உம்மீது பட்டு மறைந் திருக்கிறது.

இவ்வாறே பிரத்தியாஹாரத்தில் நிலைபெற்ற பின் பொறிக் காட்சிகளின் நிழலே மனதில் பதிவாக மறைகிறது. நேரடி பொறிக்காட்சி அனுபவ விளைவு இப்பொழுது ஏற்படுவதில்லை. எனவே உமது மனம் ஆத்மாவில் அடங்கியிருப்பது சாத்திய மாகிறது.

உலகப் பொருட்களுடன் நாம் கொள்ளும் தொடர்பு மூவகைப்படும். பொருள்களுடன் தொடர்பு கொண்டு புலன் இன்பத்தை அனுபவித் தல் முதல் வகையாகும். இந்நிலையில், ஒருவர் மனக்கட்டுப்பாட்டுப் பயிற்சி சிறிதும் பெறாதவராக இருக்கிறார். புலன் நுகர்வுப் பொருட்களிலிருந்து நீங்கள் முற்றிலும் நீங்கியிருத்தல் வேண்டுமென ஞானிகள் அறிவுறுத்துகின்றனர். ஆனால் புலனின்ப மயக்கத்திற்கு ஆளாகாத, மனவலிமை உங்களுக்கு இப்போது இருப்பதில்லை. துன்பஞ் சேர்க்கும் புலனின்பத்தை மறுக்குமளவுக்கு உமக்கு மனம் வலுவடையாத காரணத்தினால் அவற்றை விட்டு முழுவதும் நீங்கி இருத்தலே இந்நிலையில் உமக்கு நன்மை பயக்கும். உங்களது உள்ளத்தில் புலன் கவர்ச்சிப் பொருட்களை எதிர்த்து வெல்லும் மன உறுதி இல்லாத காரணத்தால் அப்பொருள் களினின்று நீங்கி, மனதை சத்விஷயங்களிலேயே ஈடுபடச் செய்யும் நல்ல சூழ்நிலையிலேயே நீங்கள் இருத்தல் நன்றெனப் பெரியோர் பகர்ந்துள்ளனர். எதிரி வீரர்கள் தங்களை தாக்கிவிடாதபடி

கோட்டைக்குள்ளிருந்து போர் செய்யும் வீரர்களைப் போல, புலன் உணர்ச்சி உங்களைத் தாக்காதபடி உங்களை முழுவதும் பாதுகாப்பான சூழ்நிலையில் வைத்துக்கொண்டு அதே வேளையில் புலன்களின் புன்மை இயல்பை கட்டுப்படுத்தப் பழகுகின்றீர்கள். பலாத்காரத்தைப் பயன்படுத்தி புலன் நுகர்வுப் பொருட்கள், புலன் உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடும் சூழ்நிலை ஆகியவற்றிலிருந்து உங்களைப் பிரித்துக் கொள்வதே ஆன்மீக வாழ்க்கையின் முதற்படியாக அமைகிறது.

மனம் புலன்வழிச் சென்றாலும் மாசுபடா நிலையில் உலகப் பொருட்களுடன் தொடர்பு வைத்தல் இரண்டாம் வகையாகும். இந்நிலையில் உமது மனத்தை நன்குக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலைப் பெற்றுவிடுகின்றீர்கள். மனம் ஞானஒளி பெற்றுத் திகழ்கிறது. எனவே மயக்கும் சூழ்நிலைகளுக்கும், மயக்கும் பொருட்களுக்கும் மத்தியிலும் சென்று பழகி, மாசுபடாது மீண்டுவர உங்களால் இயலுகின்றது. ஆபத்தைச் சந்தித்தாலும் அதனால் பாதிக்கப்படாது பத்திரமாக இருக்கின்றீர்கள். புலனுகர்வுப் பொருட்களுடன் பொறிகள் தொடர்பு கொண்டாலும், புலனுணர்வை மனம் பொருட்படுத்துவதில்லை; அங்கீகரிப்பதில்லை. இது, உலகப் பொருட்களுடன் சாதகன் கொள்ளும் இரண்டாம் வகைத் தொடர்பாகும். இந்நிலையில் சாதகர்கள் கோட்டைக்கு வெளியே வந்து போரிடும் போர் வீரர்கட்குச் சமமாவார்கள்.

மெய்ஞ்ஞானத்தில் நிலைபெற்று, மெய்ப் பொருளில் நிலைபெற்ற பின் நீங்கள் உலகுடன் கொள்ளும் தொடர்பு மூன்றாவது பிரிவைச் சார்ந்ததாகும். இதுவே சாலச்சிறந்த உயர்வகைத் தொடர்பாகும். இந்நிலையில் நீங்கள் உலகப்

பொருட்களின் மத்தியில் இருக்கின்றீர்கள். புலன்கள் பொருட்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுகின்றன. இதனுல் ஏற்படும் புலன் உணர்வையும் மனம் ஏற்றுக்கொள்கிறது. புலன் உணர்வைத் தூய நிலையில் மனதில் ஏற்றுக்கொண்டு, ஆற்ற வேண்டிய கடமையை சிறப்புறச் செய்து முடிக்கின்றீர். இந்நிலையிலுங்கூட உமது உணர்வில் தொடர்பு கொள்ளும் பொருளைப் பெற்று அனுபவிக்க வேண்டுமென்ற எண்ணம் உமக்கு கடுகளவும் ஏற்படுவதில்லை. அந்நிலையில் ''இப்பொருளால் நான் சிறிதும் பாதிக்கப்படவில்லை. புலன்கள் இப்பொருள்களில் ஈடுபட்டாலும், நான் புலன் உணர்வுகளால் பாதிக்கப்படாமல், இப்பொருட்களைச் சாட்சிமயமாய் இருந்து பார்த்துக்கொண்டு மட்டும் இருக்கிறேன். என்னைப் பொருத்தமட்டில் அவற்றிற்குச் சிறிதும் மதிப்பில்லை. நான் என் ஆத்மாவில் நிலை பெற்றிருக்கிறேன்'' என உமது உணர்வு கூறிக் கொள்கின்றது. இவ்வாறு கூறி, உங்களது புலன்கள், மனம் ஆகியவற்றினின்று உங்களைப் பிரித்துக் கொள்கின்றீர்கள். இந்நிலையில் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் பிரத்தியாஹாரத்தில் உங்களை, உங்களது புத்தி, பகுத்தறிவு ஆகியவற்றுடன் இணைத்துக் கொள்கின்றீர்களே தவிர மனதுடன் இணைத்துக் கொள்வதில்லை. இந்நிலையில் உமது புத்தி தூய்மை உடையதாகவும், உறுதியுடையதாகவும் நுட்பமானதாகவும், கூர்மையானதாகவும், எப்பொருள் எத்தன்மைத்தாயினும் அப்பொருள் மெய்ப் பொருள் காணும் தன்மையுடையதாகவும் விளங்குகின்றது, மலைபோல அசைவில்லாத உறுதியுடைய தூய உணர்வாக உங்களைக் கருதிக்கொள்கிறீரே தவிர, மனது செய்யும் செயல்களிலோ, அல்லது வெளி உலகில் புலன்கள் ஈடுபடும் பொருள்களிலோ, நீங்கள் தொடர்புடையவராக உங்களைச் சிறிதளவும் எண்ணிக் கொள்வதில்லை. இதுவே

உண்மையான பிரத்தியாஹாரம் ஆகும். இந்நிலை யில் உமது கண்கள் உலகப் பொருள்களைப் பார்க் கின்றன; ஆனால் அவற்றை நோக்குவதில்லை; அல்லது அப்பொருள்களை ஒரே நோக்கத்துடன் நோக்குவதில்லை. நோக்குதல் என்னும் செயல் 'நான்' என்னும் உணர்வு, புலன்களுடன் பொருந்தி நிகழும் செயல். முயற்சி செய்து விரும்பி பொருட் களைப் பார்த்தலையே நோக்குதல் எனக் கூறுகிறோம். உலகப் பொருட்களைக் கண்கள் பார்த்தாலும், அவற்றை அவை விரும்பிப் பார்ப்பதில்லை. காதுகள் ஒலியைக் கேட்கின்றன; ஆனால் அவற்றை நீ கவனித்துக் கொள்வதில்லை. நாக்கு ருசியை உணர்கிறது. ஆனால் நீங்கள் வாய்ச் சுவைக்கு அடிமையாகி விடுவதில்லை. மனம் நினைக்கிறது. ஆனால் மனதின் நினைவுகளில் நீங்கள் நிலைத்து விடுவதில்லை. இதுவே பிரத்தியாஹாரம் எனப்படும். ''பார்; ஆனால் நோக்காதே. கேள்; ஆனால் கவனித்துக்கொள்ளாதே. ருசி பார்; ஆனால் ருசியாக ஆகிவிடாதே.''

படிப்பில் உண்மையான சிரத்தையும் ஆர்வமு முள்ள மாணவன், பட்டம் பெறுவதுடன் மட்டும் திருப்தி அடைந்து விடுவதில்லை. முதல் வகுப்பில் தேர்வதையும் அவன் தன் குறிக்கோளாகக் கொள்வ தில்லை. தனது கல்லூரியில் மட்டுமல்லாது, தனது இராஜ்ஜியத்திலேயே முதல் மாணவனாகத் தேர்ச்சி பெறுவதையே அவன் விரும்புகிறான்.

ஒலிம்பிக் விளையாட்டுவீரர் ஒருவர் இரண்டாம் நிலை பெற்று வெள்ளிப்பதக்கம் பெறுவதையோ மூன்றாம் நிலை பெற்று வெண்கலப் பதக்கம் பெறுவ தையோ விரும்பமாட்டார். முதல் நிலை பெற்றுத் தங்கப் பதக்கத்தைத் தட்டிச் செல்வதிலேயே குறி யாக இருப்பார். ஆனால் அவ்வாறு ஒலிம்பிக்

பந்தயத்தில் தங்கப் பதக்கத்தைத் தட்டிச் செல்ல தன்னை என்னென்ன முறைகளில் எவ்வளவு காலம் பயிற்றுவித்துக் கொண்டிருப்பார் என்பதும், தன்னுடைய பயிற்சிக்காக எவ்வளவு இன்ப அனுபவங்களை ஒதுக்கி வைத்திருப்பார் என்பதும் சிந்தனைக்குரியது. ஒலிம்பிக் போட்டியில் முதலிடம் பெற விரும்புவோரும் பல்கலைக்கழகத்திலேயே முதலாவதாகத் தேற விரும்புவோரும், கேளிக்கைகள், விருந்துகள், நாடகங்கள், சினிமாக்கள், புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் முதலிய அனைத்தையும் அறவே நீக்கிவிடுகின்றனர். மற்ற மக்கள் விரும்பி ஈடுபடும் கேளிக்கை நிகழ்ச்சிகளையும், புலனுணர்வுப் பழக்க வழக்கங்களையும், அவை தாங்கள் குறியை அடைவதற்குத் தடையாக உள்ளன என்பதற்காக முற்றிலும் தவிர்த்து விடுகின்றனர். அவர்கள் அடைய விரும்பும் குறிக்கோள் மகத்தானது. குறிக்கோள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உயர்ந்ததாக இருக்கின்றதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதனை அடைவதற்காகச் செய்ய வேண்டிய தியாகங்களும், முயற்சிகளும் அதிகமாகவே இருக்கும். உயர்ந்த குறிக்கோளை அடைவதற்காக மட்டுமே தாங்கள் வாழ்வதாகக் கருதுகின்றனர். சதா சர்வ காலமும் குறிக்கோளைப் பற்றியே எண்ணிக் கொண்டிருக்கின்றனர். எண்ணியர் திண்ணியராகப் பெறின், எண்ணிய எண்ணியாங்கு பெறுவரன்றோ? தங்களின் தசைகள், நாடி நரம்புகள், உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு அணுவிலும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்ட குறிக்கோள் உணர்வு கலந்து ஓடுவதாகக் கருதிக் கொள்கின்றனர். மற்ற எல்லா விஷயங்களையும் தள்ளி வைத்து, குறிக்கோளுக்காகவே, வாழ்வதாலேயே ஒலிம்பிக் விளையாட்டு வீரர் தங்கப் பதக்கத்தைப் பெறுகின்றார். சிரத்தையுள்ள மாணவன் பல்கலைக்கழகத்திலேயே முதலாவதாக வர இயலுகின்றது.

பல்கலைக்கழகத்தில் முதல் நிலை பெற மேற்கொள்ள வேண்டிய முயற்சியைவிட, விளையாட்டு வீரர் மேற்கொள்ள வேண்டிய முயற்சி மிகுதியாக உள்ளது. நேரத்தை ஒதுக்கி, குறிக்கோளிலேயே கவனமாக இருப்பது இருவர்க்கும் அவசியத் தேவை. ஆனால் விளையாட்டு வீரர் தம் உடலை முழு ஆரோக்கியத்துடனும் வலுவுடனும் வைத்திருக்க வேண்டும். விளையாட்டு வீரர் மனம், உடல் இரண்டையுமே கட்டுப்படுத்தி நன்னிலையில் வைத்திருக்கக் கடமைப்பட்டவராகின்றார். சாதாரண மக்கள் விரும்பும் பொருட்களையும் நிகழ்ச்சிகளையும் நீக்கி வைத்து விடுகின்றார். உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும் முறையில் அதிக ஸ்டார்ச் சத்து அடங்கிய உணவையோ சர்க்கரையையோ அவர் அதிகம் பயன்படுத்துவதில்லை. பல பொருட்களை வேண்டாமெனத் தள்ளி வைக்கின்றார். ஏறத்தாழ ஒரு யோகியின் மனநிலை விளையாட்டு வீரரிடம் காணப்படுகிறது. அவர் ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவதில்லை. குளிர்பானங்கள் பருகுவதில்லை. அதிகாலையில் எழுந்து பயிற்றுவிப்போர் காரில் பின் தொடர, ஓடிப் பழகுகின்றார். அவர் எந்த விளையாட்டுப் பயிற்சியில் கலந்தாலும் அதில் முதலாவதாக வருவதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு உழைத்து வருகின்றார். உடல், உள்ளம் இயற்கை அனைத்தையும் வென்று கட்டுப்படுத்தி முழுத் திறமை பெறுவதும், நிறைநிலை எய்துவதுமே இராஜயோகியின் குறிக்கோள்களாம். இராஜ யோகி எதனையும் அரைகுறையாகச் செய்வதை விரும்பமாட்டார். தன்னுடைய பிரச்சனைகளை உடனுக்குடன் தீர்த்து விடுவாரேயன்றி, அவைகளுக்கு உயிர் கொடுத்து நீட்டிக் கொண்டிருக்க மாட்டார். எல்லா பிரச்சனைகளுக்கும் ஒரேயடியாக முற்றுப்புள்ளி வைத்து விடுவதால் அவர் பிரச்சனைகளை வென்று அவற்றைக் கடந்து, அவைகள் எதிர்

காலத்தில் தம்மைப் பாதிக்காத அளவுக்கு உயர்ந்து விடுகின்றார். இராஜயோகிகள் பிரச்சனைகளை வென்று எந்த அளவுக்கு உயர்ந்து விளங்குகின்றனர் என அறிவது வியப்பை ஊட்டும். இதுவரை பிரத்தியாஹாரம் எனும் வாழ்க்கை முறை பற்றி விளக்கிக் கூறினேன். பிரத்தியாஹாரத்தில் நீங்கள் வெற்றி பெறும் அளவிற்கு உங்கள் உலக வாழ்க்கை உயர்ந்து, இறைவனுக்கான வாழ்க்கையாக மாறி அமைகிறது. நீங்கள் அனைவரும் அகயோகப் பயிற்சியை ஆரம்பிக்க முழுத்தகுதி பெற்றவர்கள் ஆகின்றீர்கள். நியமம், ஆசனம், பிராணயாமம், பிரத்தியாஹாரம் என்னும் ஐந்து படிகளும் புற யோக உறுப்புக்களாக வழக்கமாகக் கருதப்படு கின்றன. தாரணை, தியானம், சமாதி இம்மூன்றும் அகயோக உறுப்புக்களாக கருதப்படுகின்றன.

அகயோகம்

அகயோகமே உண்மையான யோகமாகும். பிரத்தியாஹாரத்தில் முழு வெற்றி பெற்ற பின்னர் சாதகன் அகயோகத்தைத் தொடங்கத் தகுதியும், திறமையும் உடையவனாகின்றான். எனவே மன ஒருமைப்பாடு இப்பொழுது எளிதாகின்றது. மன ஒருமைப்பாட்டிற்குத் தடைகளாக இருந்தன அனைத்தும் நீக்கப்பட்டு, மனம், ஒருமைப்பாட்டிற்கு ஏற்ற கருவியாகின்றது. மனச்செயல்களை, ஒரு புள்ளியைச் சுற்றி நடைபெறுமாறு செய்வதே மன ஒருமைப்பாடு எனப் பதஞ்சலி மகரிஷி பகர்ந்துள்ளார். மனதை ஓரிடத்துடன் இணைத்து விடுவதே மன ஒருமைப்பாடு. அவ்விடம் யாது? ஒரு கருத்தோ, ஒரு பொருளோ, ஒரு உருவமோ, ஒரு அடையாளமோ உங்களது ஒருமைப் பாட்டிற்கு உரிய பொருட்களாம். ஈண்டு மனதைப் பற்றியும், மன ஒருமைப்பாட்டைப் பற்றியும் சில சுவைமிக்க

விஷயங்களை நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். நமது முயற்சிகள் படிப் படியாக முன்னேறி வெற்றி பெற வேண்டுமானால், நமக்கு ஒரே ஒரு மனந்தான் உள்ளது என்ற கருத்தை நாம் கருத்தில் பதித்துக் கொள்ள வேண்டும். யோகம், மன ஒருமைப்பாடு ஆகியவற்றில் ஈடுபட ஒரு மனமும், அரட்டையடிப்பதற்கு ஒரு மனமும் லௌகீகக் காரியங்களைச் செய்வதற்காக ஒரு மனமும் நமக்குக் கிடையாது. அவ்வாறு தனித்தனி மனங்கள் இருந்திருந்தால் மன ஒருமைப் பாட்டில் ஈடுபட்டுக் கொண்டே அரட்டையடித்துக் கொண்டிருக்கலாம். உலகக் காரியங்களில் ஈடுபட்டுக்கொண்டே சமாதி நிலையை அடையலாம். துரதிர்ஷ்டவசமாக நமக்கு ஒரே ஒரு மனந்தான் உள்ளது. மன ஒருமைப்பாடு, தியானம், சமாதி, பிரத்தியாஹாரம், அரட்டையடித்தல், லௌகீகக் காரியங்களைச் செய்தல் ஆகிய அனைத்திலும் ஈடுபட நமக்கு ஒரே ஒரு மனமே உண்டு.

எனவே மன ஒருமைப்பாட்டில் நீர் வெற்றி பெற வேண்டுமென்றால், மற்ற சமயங்களில் மனம் என்ன செய்துகொண்டிருக்கிறது என்பதிலும் கவனமாக இருத்தல் அவசியமாகிறது. காலையிலும், மாலையிலும் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மனதை அசையாது அமைதியாக வைத்திருக்க முயல்கின் றீர்கள். உங்களது அன்றாட வாழ்க்கை, பல தரப் பட்ட செயல்கள் நிரம்பியதாக உள்ளது. அவ் வாழ்க்கை முறை உங்களது உள்ளத்தில் கடுகடுப் பையும், எரிச்சலையும் ஏற்படுத்துகிறது. மனதை உணர்ச்சிவசப்படுத்தி, அதனைத் தூண்டிவிட்டு அதன் சக்தியை பல்வேறு பயனற்ற செயல்களில் வீணாக்கி விடுகிறது. காலையிலும், மாலையிலும் மனதை அமைதிப்படுத்துவதற்காக நீர் செய்யும்

முயற்சி, பயன் அளிக்காதபடி, மற்ற நேரங்களில் செயல் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். எனவே யோக வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு உண்மையான ஈடுபாடு இருக்குமேயானால் மன ஒருமைப்பாட்டில் வெற்றி பெற வேண்டுமென்ற உண்மையான ஆர்வம் உங்களுக்கு இருக்குமேயானால், உங்களது அன்றாட வாழ்க்கைச் செயல்களை நீங்கள் செய்யும் முறை, முற்றிலும் மாறுபாடு அடைதல் வேண்டும். பயிற்சி செய்து வரும் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கு ஏற்றதாக உதவக்கூடிய முறையில், அதனுடன் இணைந்த தன்மை உடையதாக உங்கள் செயல் முறை அமைதல் வேண்டும். அவ்வாறின்றி வாழ்க்கைச் செயல்களை நீங்கள் அணுகும் முறைக்கும் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் மன ஒருமைப் பாட்டுப் பயிற்சி முறைக்கும் முரண்பாடு இருக்குமானால் உங்களது குறிக்கோளை நீங்களே அதிகக் கடினம் உள்ளதாக ஆக்கிக் கொள்கின்றீர்கள். அவைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்ததாக ஒருமித்த போக்குடையதாக இருத்தல் வேண்டும். இரண்டாவதாக மனம், பிராணன், எனப்படும் உயிர்சக்தி, உடல் இம்மூன்றும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையன என்பதை கருத்தில் வைத்துக் கொண்டு உமது உணவுப் பழக்கங்களையும், மற்ற பழக்கங்களையும் அமைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். நீங்கள் மது அருந்துவதாகக் கொள்வோம். மது அருந்துவதால் மனம் அமைதி அடையும் எனத் தவறாகக் கருதி விடுகின்றீர்கள். ஆனால் அது, உங்களது மனதை, குரங்குபோல கூத்தாடச் செய்கின்றது. மதுவை உங்களது தலையைத் திறந்து அதற்குள் ஊற்றிக் கொள்வதில்லை. வயிற்றினுள்ளேயே ஊற்றிக் கொள்கிறீர்கள். இருந்தாலும் மது அருந்தியதால் உமது மூளை பாதிக்கப்பட்டு தரங்கெட்ட முறையில் செயல்படத் தொடங்குகிறீர்கள். இதிலிருந்து வயிற்றினுள் போடப்படும்

பொருளுக்கும் மனதிற்கும் தொடர்பு உண்டு என அறியலாம்.

மார்பியா மருந்தை நீங்கள் சாப்பிட்டால், உடனே உறங்கிவிடுகிறீர்கள். மற்ற மருந்துகளை விட இம்மருந்து அதிக சக்தி வாய்ந்தது. இதனைப் பயன்படுத்துவதில் விரைவில் உங்கள் உணர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டு மனோசக்திகள் பாழடைந்துவிடும்.

உங்களது அன்றாட உணவு விஷயத்திலும் நீங்கள் அதிக அக்கரை எடுத்துகொள்ள வேண்டும். 'உணர்வைத் தூண்டிவிடும் உணவுகள் யாவை? மனதை அமைதியுறச் செய்யும் உணவு வகைகள் யாவை?' என்பதை நீங்கள் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும். எனவே நீங்கள் 'தமஸ், ரஜஸ், சாத்வீகப் பண்புகள் உடைய உணவுகள் யாவை?' என அறிந்து கொள்ள வேண்டும். தமோ குண உணவை முற்றிலும் நீங்கள் நீக்கிவிட வேண்டும். ரஜோ குண உணவை இயன்ற அளவுக்குக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் உணவின் பெரும் பகுதி சாத்வீக குணத்தை உடையதாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது ஒரு முக்கியமான விவேகமுள்ள முறையாகும். இதனை முழுமையாய்ப் பின்பற்றினுல் மன ஒருமைப் பாட்டை நீர் அடைய உமக்கு உதவியாக இருக்கும்.

சமயத் தலைவர் ஏசுகிறிஸ்து ''எதனிடத்து உமது உள்ளம் அன்பு கொள்கிறதோ, அங்குதான் உமது மனம் இருக்கிறது'' எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். ஒரு மனிதன் ஒரு பெண்ணிடத்து ஆழ்ந்த காதல் கொண்டிருக்கும் பொழுது, அந்த பெண்ணைப்பற்றி யாரும் அம்மனிதனுக்கு நினைவூட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை. எப்பொழுதும் அவள் நினைவாகவே அவன் இருப்பான். அவளை

அவனால் மறக்கவியலாது. இவ்வாறேதான் அதிகம் நேசிக்கும் குழந்தையைப்பற்றி யாரும் ஒரு தாய்க்கு நினைவூட்ட வேண்டிய தேவையில்லை. ஏனெனில் அத்தாயின் அன்பு அக்குழந்தையிடத்து சதாகால மும் இருந்து கொண்டிருப்பதால், இயல்பாகவே அவள் மனமும் குழந்தையைப் பற்றித்தான் எண்ணிக் கொண்டு இருக்கும். இவ்வாறே இறைவனை முழு மனதுடன் நேசித்தீர்களானால் இறைவனைப் பற்றியே சதாகாலமும் உங்கள் மனம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கும். மன ஒருமைப்பாடு பந்தயக் குதிரை போல் பாய்ந்து வந்து விரைவில் ஏற்படும். ஆனால் உமது அன்பில் குறைவிருந்தால், உமது அன்பை இறைவனுக்கும், வேறு உலகப் பொருட்கட்கும் பிரித்து அளிப்பீர்களானால் மன ஒருமைப்பாடு ஏற்படுவது கடினமே. முழு அன்புள்ள இடத்து மன ஒருமைப்பாடு எளிதில் ஏற்படும்.

எனவே இறைவனிடத்து எந்த அளவு காத லாகிக் கசிந்து கண்ணீர் பெருக்குகின்றீர்களோ, எந்த அளவு இறைவனை அடைவதற்காக ஏங்கித் தவிக்கின்றீர்களோ, அந்த அளவுக்கு மன ஒருமைப் பாடு ஏற்படும். உலகப் பொருட்கள் எல்லா வற்றிற்கும் இரண்டாம் இடம் அளித்துவிட்டு, இறைவனுக்கு முதலிடம் அளித்து வாழும்பொழுது, உலகப் பொருட்களை செல்வமென மதியாது இறைவனையே உங்கள் வாழ்க்கையின் முதலெனக் கருதி வாழும் பொழுது, உங்களுக்கு மன ஒருமைப் பாடு ஏற்படும். இறைவனிடத்துள்ள அன்பைப் பெருக்கிக் கொள்வதே மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் ஆகிய பயிற்சிகளில் வெற்றி பெறுவதற் கான இரகசியமாகும். ஈண்டு ஒரு முக்கிய விஷயத் தைக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். யோகம் என்பது என்ன? யோகத்தை உண்மையிலேயே பயிற்சி

செய்பவர் யார்? உண்மையான யோகி யார்? இறைவனை அடைதலை, அல்லது இறைவனோடு இணைதலை, தன்னுடைய வாழ்க்கைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு, அக்குறிக்கோளை இயன்ற விரைவில் அடைவதற்குத் தேவையான எல்லா வகை முயற்சிகளையும் செய்பவரே யோகி. இறைவனை அடைவதற்கு ஏற்ப தன் வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொண்டு இறைவனுக்காக தம்மை அர்ப்பணித்துக் கொண்டவரே உண்மையான யோகி ஆவார். எனவே இப்பொழுது நீங்கள் உண்மையான யோக நெறியில் செல்கின்றீர்களா? உண்மையான யோகியாக விளங்குகின்றீர்களா என்பதை "என்னுடைய வாழ்க்கையை இயக்குவிக்கும் அடிப்படை உணர்ச்சி எது? என்னுடைய வாழ்க்கையின் அடிப்படைக் குறிக்கோள் யாது?" என்ற கேள்வியைக் கேட்டு விடை காண்பதன் மூலம் நீங்களே நிச்சயித்துக் கொள்ளலாம்.

சமாதி அல்லது பேருணர்வு நிலை

பூஜைக்குரிய குருநாதர் சுவாமி சிவானந்தா, ஒவ்வொரு ஆண்டும் தமது பிறந்த நாளன்று செய்தியொன்று வெளியிடுவார். அதனை நாம் 'பிறந்த நாள் செய்தி' என அழைக்கின்றோம், ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிறந்த நாள் செய்தி தலைப்பொன்றுடன் வெளிவரும். ஓராண்டு "கடவுளுக்கு முதலிடம்; உலகிற்கு இரண்டாம் இடம்; உனக்கு மூன்றாம் இடம்" என்ற தலைப்பில் பிறந்த நாள் செய்தி வழங்கினார். "இறைவனை அடைவது மனிதனது முதலாவதும் முக்கியமானதுமான குறிக்கோளாக இருத்தல் வேண்டும், மனித இனத்திற்குச் சேவை செய்வது வாழ்வின் இரண்டாவது நோக்கமாக இருத்தல் வேண்டும். உமது மனப்போக்கும் எண்ணவோட்டமும் இம்முறையிலேயே

அமைதல் வேண்டும். இறைவனை அடைவதே உங்கள் வாழ்வின் பிரதான அம்சமாக இருத்தல் வேண்டும்'' அவ்வாறு இருப்பின் மற்ற எல்லா விஷயங்களும் தாமாகவே இரண்டாம் இடத்திற்குச் சென்றுவிடும். நிறைநிலை அடைந்து தெய்வீக நிலை பெறுவதற்காக வாழும் நீங்கள் யோகியாக ஆகி விடுகின்றீர்கள். நீங்கள் யோகம் பயில்பவராகி விடுகின்றீர்கள்; யோக நெறியில் செல்பவராகின் றீர்கள். மேலும் இச்செய்தியில் மன ஒருமைப் பாடு, தியானம்பற்றிய இரகசியமொன்று அடங்கி யிருக்கின்றது. அன்பு எங்கிருக்கிறதோ, அவ் விடத்தை நோக்கி மனத்தைத் திருப்ப தூண்டுதல் எதுவும் தேவையில்லை. ஏனெனில் மனம் உணர்ச் சியைப் பின்பற்றியே செல்லும். ஆன்மீக நெறிப் பயிற்சிகளையும் லௌகீக உலகச் செயல்களைச் செய் வதற்கும் ஒரே ஒரு மனந்தான் உண்டு என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனம் ஒருமைப் பாடு, தியானம் ஆகியவற்றில் ஈடுபட்டு வரும் பொழுது உங்களது லௌகீக வாழ்க்கையின் தன்மை எவ்வாறு உள்ளது எனச் சிந்தித்துப் பார்த்தல் வேண்டும்.

மனதை ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளியில் அல்லது கருத்தில் தொடர்ச்சியாக இடையூறின்றிச் செலுத்தி இருப்பதே தியானம் எனப்படும். மன ஒருமைப்பாடு, தியானம் என்பவை ஒன்றிற் கொன்று முற்றிலும் வேறுபட்ட முறைகளன்று. ஒருநிலையின் இருவேறு பக்கங்களே அவைகளாகும். அவை, தண்ணீர் பனிக்கட்டியாவதையும், பனிக் கட்டி தண்ணீராவதையும் போன்றன. குளிர் தொடர்ந்து அதிகரித்தால், தண்ணீர் உறைந்து பனிக்கட்டியாகிறது. அவ்வாறே மனம் தொடர்ந்து இடையறுது ஒரு புள்ளியில் சென்று கொண்டிருக்கும் பொழுது உமக்கு மன ஒருமைப்

பாடு ஏற்படுகின்றது. மன ஒருமைப்பாடு, தியானத்திற்கு உங்களை அழைத்துச் செல்கிறது. தியானம் மிகவும் ஆழ்ந்து செல்லுங்காலத்து, சில புனித வேளைகளில் மெய்ஞ்ஞானக் கதவுகள் திறக்கின்றன. ஞானக் கண் திறக்கிறது. புலன், மனம் ஆகியவற்றின் அனுபவங்கட்கு அப்பாற்பட்ட அனுபவம் ஏற்படுகிறது. இதுவே சமாதி நிலை எனப்படும். இதுவே யோகத்தின் குறிக்கோளாம்.

ஆத்மானுபூதி ஏற்பட்டவுடன் உடல், மனம் ஆகியவற்றின் உணர்வு இருக்காது. மனதின் மூலம் நினைத்தல் முடிவு பெறுகிறது. இதுவரை உங்கள் அனுபவத்திற்கு அடிப்படையாய் இருந்தது எண்ணம். இப்பொழுது ஆத்மானுபூதியே உங்கள் அனுபவமாக அமைகிறது. ஆத்மாவின் தன்மையை நீங்கள் உள்ளபடி உணர்கின்றீர்கள்; அனுபவிக்கின்றீர்கள். மனங்கடந்த ஆன்மீகப் பெருநிலையை, மனதற்ற பரிசுத்த நிலையை நீங்கள் அடைகின்றீர்கள். துன்பம், துயரம், ஏக்கம், வலி, ஐயம், நிலைகொள்ளாது தவித்தல், திருப்தியின்மை ஆகிய எல்லா மனித அனுபவங்களையும் கடந்து சத்சித் ஆனந்தப் பெருநிலையில் நிலை கொள்கின்றீர்கள். இப்பொழுது மலைச்சிகரத்தின் உச்சியை அடைந்தவரை ஒத்து விளங்குகின்றீர்கள். மலை ஏறுவதற்காக மலையின் அடிவாரத்தை அடையச் செல்லும் வழியில் அடர்ந்த பெருங்காடு, உயர்ந்த மரங்கள், முட்புதர்கள் ஆகியவற்றை நீங்கள் கடந்து செல்கின்றீர்கள். மலை உச்சியை அடைந்து கடந்து வந்த வழியைப் பார்க்கும் பொழுது மரங்கள், புதர்கள் அனைத்துமே தனித்தனியாகக் காணப்படும் தன்மை நீங்கி, ஒரே நீண்ட பசுமை வெளியாகக் காட்சியளிப்பதைக் காண்கிறீர்கள். வேற்றுமை நீங்கி ஒற்றுமையைக் காண்கிறீர்கள்.

பேதக்காட்சி நீங்கி அபேதக்காட்சியைக் காண்கிறீர்கள். வழியில் உம்மைவிடப் பன்மடங்கு உயர்ந்து நின்ற மரங்கள் முதலியன அனைத்தும் உமது நிலைக்கு மிக மிகத் தாழ்ந்து விடுகின்றன. உங்கள் நிலைக்கும் அவற்றின் நிலைக்கும் மாபெரும் மாறுபாடு காணப்படுகிறது.

மனித அனுபவங்கள் அனைத்தும் மனோ அனுபவங்களேயாம். மனிதன் அனுபவிக்கும் அனுபவங்கள் அனைத்திற்கும் பிறப்பிடம் மனமே. மனங்கடந்த பரிசுத்த ஆன்ம நிலையை நீங்கள் அடையும் பொழுது மனித அனுபவங்களைக் கடந்த, தெய்வீகப் பெருநிலை அனுபவத்தை உணர்கின்றீர்கள். தெய்வீகப் பெருநிலையில் நீங்கள் நிலை பெற்றிருக்கும் பொழுது, இதற்கு முன் பெற்ற அனுபவங்கள் மறந்து போன கனவுகள் போலவும், குழந்தை விளையாட்டுப் போலவும் உங்களுக்குத் தோன்றும். துன்பம், துயரம், கவலை, வருத்தம், ஆகிய அற்ப உணர்வுகள் அனைத்தும் நீங்கப்பெற்று பேரானந்தப் பெருநிலையில் நீங்கள் நிலை கொள்கின்றீர்கள். இதுவே சமாதிநிலை ஆகும். இதனை அடைவதே உங்கள் வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் ஆகும். இப்பெருநிலை உங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. அதனை அடைவது உங்கள் பிறப்புரிமை. பொங்கித் ததும்பும் உண்மையான ஆர்வ எழுச்சியுடன் நீங்கள் கேட்டால் அது உங்களுக்கு வழங்கப்படும். அப்பெருநிலை வேண்டுமென உங்களது தூய மனக்கதவை விரும்பித் தட்டுங்கள். அப்பெருநிலையில் நீங்கள் வீற்றிருக்க தூய மனக் கதவுகள் திறந்து விடப்படும். இத்தகைய துன்பம் கலவாத பேரானந்தப் பெருநிலை உங்களுக்கு வேண்டுமா? அல்லது ஏங்கித் தவித்துப் பதறிப் புலம்பி துடித்துத் தவிக்கும் தற்பொழுதைய நிலையிலேயே தொடர்ந்திருக்க விரும்புகின்றீர்களா?

சிரிப்பும், அழுகையும் கலந்த இருமை நிலை தொடர்ந்து வேண்டுமா? உண்மையான திருப்தி ஏற்படாத காரணத்தால் நிலைகொள்ளாது, உங்கள் மனம் தவிக்கும் நிலை தொடர வேண்டுமா? அல்லது சத்சித் ஆனந்தப் பெருநிலையில் யாண்டும் நிலை பெற்றிருத்தலை விரும்புகிறீர்களா? நீங்களே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இயற்கை கடந்த சக்திகள்

பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் உள்ள மனதை ஈர்க்கும் ஒரு அத்தியாயத்தின் ஆங்கில மொழி பெயர்ப்பை விரைந்து படித்தபின் எனது இன்றைய மாலைச் சொற்பொழிவை முடித்துக் கொள்கிறேன். யோக நெறியில் நிற்பவர் எத்தகைய மனோ சக்தியைப் பெறுகிறார்? அவற்றின் விளைவாகச் சுற்றுப்புறத்தை எந்த அளவுக்கு அவரால் அடக்கியாள முடிகிறது என்பதைக் கேட்பதன் மூலம் நீங்கள் புரிந்து கொள்ளலாம். இன்று பல கோடிக்கணக்கான டாலர்களைச் செல வழித்து எத்திறமையைப் பெற, எச்செயல்களை செய்ய முயற்சிக்கிறோமோ, அச் செயல்களை பண்டைக் கீழை நாட்டார் செய்து கொண்டிருந்தனர் என்பது நம்பற்கரிய விஷயமாகும்.

தங்கள் உள்ளத்தைக் கட்டுப் படுத்தியதன் விளைவாக அவர்களால் தங்கள் வெளிப்புறச் சூழ்நிலைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடிந்தது. நம்பமுடியாத பெருந் தொகையைச் செலவிட்டு, உருவாக்கிய கருவிகளைக் கொண்டு விண்வெளியில் உள்ள கோளங்கள், நட்சத்திரங்கள் பற்றி ஓரளவு நாம் அறிந்திருக்கிறோம். நாம் அறிந்துள்ள விஷயங்கள் சந்தேகமற நிரூபிக்கப்பட்டவையல்ல, தற்காலிக முடிவுகளே. இம்முடிவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு பல விஷயங்களை ஊகித்து உணர்கிறோம்.

ஆனால் பண்டைய ஞானிகள் இன்று நாம் கண்டறிந்துள்ள விண்வெளி உண்மைகளில் பலவற்றை எவ்வாறு கண்டறிந்தனர்? விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிக் கூடங்கள், நவீன விஞ்ஞானக் கருவிகள் ஆகிய வசதிகள் ஏதுமின்றி ஆச்சரியப் படத்தக்க பல உண்மைகளை அவர்கள் எவ்வாறு கண்டறிந்தனர்? கீழை நாட்டைச் சார்ந்த பண்டைப் பெரியோர்களால் கோள்களின் போக்கை எவ்வாறு முன்கூட்டியே அறிந்து கூற முடிந்தது? பின்னால் நடைபெறப் போகும் ஒவ்வொரு சூரிய கிரஹணமும், ஒவ்வொரு சந்திர கிரஹணமும் எந்நாளில் எத்தனை மணிக்குத் தொடங்கி எத்தனை மணிவரை நீடிக்கும் என்பதை மணி, நிமிடம், விநாடி தவறாமல் அவர்களால் எவ்வாறு கூற முடிந்தது? மற்ற விண்வெளிக் கோள்களின் போக்கை எவ்வாறு அவர்களால் அறிந்து கூற முடிந்தது? ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக இச் செயல் நடைபெற்று வந்திருக்கிறது. ஒவ்வொரு ஆண்டும் வெளியிடப்படும் பஞ்சாங்கத்தை நாம் பயன்படுத்துகிறோம். பஞ்சாங்கத்தில் சூரிய கிரஹணம் எத்தனை மணிக்குச் சரியாகத் தொடங்குகிறது? உச்ச நிலையில் எத்தனை மணிக்கு இருக்கும்? எத்தனை மணிக்கு முடிவடையும் என்ற விபரங்கள் மணி, நிமிடம், விநாடி உட்படச் சரியாக முன் கூட்டியே கணித்து வெளியிடப்படுகிறது. அவற்றை அவர்கள் ஆண்டுத் தொடக்கத்தில், முன் கூட்டியே கணித்து வெளியிடுகின்றனர். அதனை அவர்களால் எவ்வாறு செய்ய முடிகிறது? அவர்கள் மேற்கொள்ளும் முறைகள் யாவை? விண்வெளியில் உள்ள நகரும் கோள்கள் யாவை? நகரா நட்சத்திரங்கள் யாவை? என்ற விவரங்களை எல்லாம் தெளிவாக அறிந்திருந்தனர். இத்துல்லியமான அறிவு, அவர்களுக்கு எந்தக் குருட்டு நம்பிக்கையாலோ, மூடநம்பிக்கையாலோ ஏற்பட்டதன்று.

டெலஸ்கோப் போன்ற எவ்விதக் கருவியையும் பயன்படுத்தாமல் அவர்கள் இதனை எவ்வாறு அறிந்தனர்? இத்தகைய அதிசயிக்கத்தக்க சக்திகளை அவர்கள் எவ்வாறு பெற்றனர் ?

இப்பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எந்தப் பொருளின் மீதும் சம்யம் செய்வதன் மூலம் அப்பொருளைப் பற்றிய முழுவிபரத்தையும் அறிந்து கொள்ளலாம் எனப் பதஞ்சலி முனிவர் பகர்ந்துள்ளார். மன ஒருமைப்பாடு, தியானம், ஞானஒளி ஆகிய மூன்றும் இணைவதால் ஏற்படுவதே சம்யமாகும்.

நீரின் மீது நீங்கள் சம்யம் செய்தால் நீரைப் பற்றிய எல்லா விபரங்களையும் நீங்கள் அறிந்து கொள்கிறீர்கள். காற்றின் மீது சம்யம் செய்வதால் காற்றைப் பற்றிய எல்லா விபரங்களையும் நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம். இவ்வாறே நெருப்பின் மீது சம்யம் செய்வதால் நெருப்பைப் பற்றிய எல்லா விபரங்களையும் உங்களால் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. தீயின் மீது நீங்கள் சம்யம் செய்திருக்கும் பொழுது தீ உங்களைத் தகிக்காது. யோக நெறியின் உச்ச நிலையை அடைந்த யோகி, மூவகை மாறுதல்களின் மீதும் சம்யம் செய்வதன் மூலம் இறந்தகாலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் ஆகிய மூன்றையும் கூற வல்லவராகின்றார். ஒரு சொல்லின் மூல ஒலியின் மீது ஒருவர் சம்யம் செய்வதால் அவ்வொலியின் பொருளை உணர்ந்து கொள்கிறார். இவ்வாறு பல சொற்களின் மீது சம்யம் செய்து அடிப்படை ஒலிகள் அனைத்தையும், அவற்றின் பொருளையும் அறிந்து கொள்கின்றார். அதன்பின் உலகில் வாழும் உயிர்ப் பிராணிகள் அனைத்தின் சத்தத்திற்கும், பேச்சுக்கும் அவர் பொருள் உணர்ந்து கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெறுகின்றார். நீங்களும் இவ்வகையில் முயன்று பறவை

கள் என்ன பேசுகின்றன? மிருகங்கள் என்ன பேசுகின்றன என அறிந்து கொள்ள முடியும். வாழும் உயிரின் அனைத்தின் மொழியையும் உங்களால் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

ஒருவர் தனது கடந்தகால நினைவலைகளின் மீது சம்யம் செய்து தமது முற்பிறப்பைப் பற்றிய அறிவைப் பெறலாம். நீங்கள் பார்க்கும் ஒவ்வொரு காட்சியும் உங்கள் உள்ளத்தில் ஒரு பதிவை ஏற்படுத்துகிறது. இப்பதிவு, மனதில் அப்பொருளைப் பற்றிய நினைவை ஏற்படுத்துகின்றது. பின்னர் நினைவு குறைந்து கொண்டே வருகிறது. நினைவு குறைந்து கொண்டே வந்தாலும், நினைவலை மனதில் விதைக்கப்பட்ட விதைபோல் சூட்சமமான வடிவத்தில் இடம் பெற்று விடுகின்றது. இவ்வாறு உள்ளத்தில் இதுநாள் வரை பதிவாகி உள்ள சூட்சமமான நினைவலைகளின்மீது சம்யம் செய்வதால் உங்களைப்பற்றி நீங்கள் நன்ருக அறிந்து கொள்ளலாம். தன்னை அறிந்தவன் தரணியை அறிந்தவனன்ருே? இந்தப் பிறவியில் உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள நினைவலைகளின் மீது சம்யம் செய்வதால், தாயின் கருவில் தோன்றிய நாள்தொட்டு, இன்றுவரை உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவங்களைச் சிறிதும் பிசகாது நினைவுபடுத்திக் கொள்ள முடியும். இதே சம்ய முறையை இன்னும் மிக ஆழ்ந்து செய்வதால் முற்பிறவிகளில் நீங்கள் பெற்ற அனுபவங்களையும் நினைவுபடுத்திக் கொள்ள முடியும். சம்யத்தின் சிறப்பு இத்தகையது. அது மட்டுமன்ருே? கண்ணுக்குத் தெரியாத மனம், எடுத்துக்கொண்ட கண்ணுக்குத் தெரியும் வடிவமே இவ்வுடல். எனவே மற்ருெருவரின் உடலிலுள்ள குறிப்பிடத்தக்க சில உறுப்புக்களின்மீது சம்யம் செய்வதால் அவரது மனதைப் பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம். அகத்தின் அழகு முகத்தில்

தெரியுமன்றோ? சான்றாக, ஏசு கிறிஸ்துவின் திருவுருவத்தின் மீது நீங்கள் சம்யம் செய்வதால் அவரது மனநிலையைப் பற்றி நீங்கள் நன்கு அறிந்து கொள்ளலாம். இதேபோல புத்தர், சங்கரர், இராமகிருஷ்ணர் ஆகிய சான்றோர்களின் திருவுருவப் படங்களின் மீது சம்யம் செய்து அவர்களின் மிக உன்னதமான தூய மனதைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளலாம். பெய்யும் மழைநீர் பெய்த விடத்துள்ள மண்ணின் நிறத்தைப் பெறுவதுபோல் சான்றோர்களின் மனநிலையை அறிந்து கொள்வதன் மூலம் நமது மனமும் அவ்வுயர்ந்த நிலையை அடைகிறது. ஒருவர் தனது சொந்த உடலின் மீது சம்யம் செய்து தமது உடலை பிறர் கண்களுக்குத் தெரியாமல் செய்துவிட முடியும். உடலின் மீது ஒளிக்கதிர்கள் பட்டு, பார்ப்பவரின் கண்களுக்குள் பாய்ந்து சென்று, மூளையிலுள்ள ரெடினாத் திரையில் பிரதிபலிப்பதாலேயே ஒருவர் உடலை நாம் பார்க்கிறோம். உடலின்மீது சம்யம் செய்து உடலின்மீது படும் ஒளி பிரதிபலிக்காமல் செய்து உமது உடலை பிறர் காண இயலாதவாறு செய்துவிடலாம். ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு மத்தியில் பிறர் காணாதவாறு உங்களால் இருக்க இயலும். உடலில் ஏற்படும் ஓசைகளையும் அமைதிப்படுத்தலாம்.

விரைவில் பயனளிக்கும் கர்ம வினைகள் மெதுவாகப் பயனளிக்கும் கர்ம வினைகள் ஆகிய இரண்டின் மீதும் சம்யம் செய்து, யோகி தனது மரண காலத்தைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள முடியும். நட்பு, கருணை ஆகிய பண்புகளின் மீது சம்யம் செய்து ஒருவர் அப்பண்புகளை அபிவிருத்தி செய்து கொள்ள முடியும். வைரத்தின் மீது சம்யம் செய்து ஒருவர் யானையின் பலத்தைப் பெற முடியும்.

அகத்திலுள்ள ஒளியின் மீது சம்யம் செய்து, மறைந்துள்ள நுட்பமான தொலைவிலுள்ள விஷயங்களைப் பற்றியும் ஒருவர் அறிந்து கொள்ள முடியும்.

தூய்மையே வடிவெடுத்தவர்க்கு இத்தகைய அறிவுச் செல்வம் வந்தமைகிறது. மனம் மிக உயர்ந்த தூய நிலையை அடையும் போது சம்யம் எதுவும் செய்யாமலேயே மேற்கூறிய மனோ சக்திகளைப் பெற முடியும் எனப் பதஞ்சலி கூறியிருக்கின்றார். இறைவனிடம் சரணடைந்து, பக்தியே வடிவெடுத்தவர்க்கும் இத்தகைய அபூர்வ சக்திகள் வந்து வாய்க்கின்றன. சொந்த வாழ்க்கையைப் பொருத்தமட்டில் அவர்கள் இறந்தவர்களாகி விடுகின்றனர். அவர்களுக்கு இறைவனின் பெருங் கருணை ஏற்படுகின்றது. இவர்களைக் கருவிகளாகக் கொண்டு இறைவன் பல செயல்களை நிகழ்த்துகின்றான்.

ஆத்மாவுக்கும் தூய அறிவுக்கும் உள்ள வேறுபாட்டைப் பகுத்துணருவதாலேயே இன்பம் அனுபவிக்கும் சக்தி தோன்றுகிறது. தூய அறிவு ஆத்மாவின் பிரதிநிதியே யாகும். ஆத்மா வேறு ஒன்றையும் சாராது தனித்து இயங்கக் கூடியது. எனவே அறிவிற்கும், ஆத்மாவிற்கும் உள்ள வேறுபாட்டின்மீது சம்யம் செய்யும் பொழுது ஆத்மாவைப் பற்றிய முடிவான அறிவு ஒருவருக்குக் கிடைக்கிறது. ஞான ஒளி ஏற்பட்டு, கேட்டல், தொடுதல், ருசித்தல் ஆகியவற்றில் இயற்கைக்கு மீறிய சக்திகளை ஆத்மாவின் மூலம் அவர் பெறுகிறார்.

இச்சக்திகளனைத்தும் உலக நிலையோடு தொடர்புடையனவாகும். உயர்ந்த சமாதிநிலையை அடைவதற்கு இவ்வுலகச் சக்திகள் தடையாகவே விளங்கு

கின்றன. வினைகளின் பயனாக ஏற்பட்டுள்ள தளைகள் நீங்கும் பொழுது, நரம்பு மண்டலத்தைப் பற்றிய அறிவையும், சக்தியையும் பயன்படுத்தி, மற்றொருவர் உடலுக்குள் யோகி நுழையக்கூடும். நுரையீரல், உடலின் மேல் பாகம் ஆகியவற்றி லுள்ள நரம்புகளின் சக்திகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் யோகியால் நீரின் மீது நடக்க முடியும். கூரிய முட்களின் மீது நடக்கவியலும். அல்லது தன் விருப்பப்படி உயிரை விடவும் அவரால் இயலும்.

பிராணன் எனப்படும் உயிர்ச் சக்தியின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தி, யோகி தன்னைச் சுற்றிலும் ஒரு ஒளி வட்டத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வியலும்.

மனிதர்கள் எத்தகைய உயர்நிலையை அடையக் கூடும் என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டுமெனக் கருதியே ராஜயோக சூத்திரங் களின் உரைகளை உங்களுக்குப் படித்துக் காட்டினேன்.

ஒளிமிக்க அழியா ஆன்ம நேயர்களே! மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, பயிற்சியளித்து நமது அடிமை யாக்கிப், பின் மனங்கடந்த நிலையினை அடையும் முறையினை விளக்கிக் கூறும் அறிவியற் கலை இராஜ யோகம். இத்தகைய சிறப்புமிக்க இராஜ யோகத்தை நாம் ஓரளவு அறிந்து கொள்ள வாய்ப்பளித்துள்ள இறைவனுக்கு நாம் நமது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்வோமாக. தியான முறைகளைச் சிறப்பாய் கூறுவது இராஜயோகம்.

கர்மயோகம் ஒருவருடைய செயல்களை ஆன் மீகத் தொடர்புடையனவாக்கி, இறைவனோடு

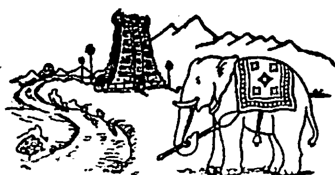
இணையச் செய்கின்றது. பக்தியோகம் ஒருவருடைய பற்றுகளையும், உணர்ச்சிகளையும், ஆன்மீக இயல்புடையனவாக்கி, அவற்றை இறைவனுடன் இணையச் செய்கின்றன. ஞானயோகம் ஒருவரது அறிவுநுட்பத்தையும், பகுத்தறிவுத் திறனையும், ஆன்மீக இயல்புடையனவாக்கி, இறைவனுடன் அவற்றை இணைக்கின்றது. இவ்வாறே ராஜ யோகம் மனதின் இயல்பை - நினைவுச் சக்தியைச் சாதனமாகக்கொண்டு, உம்மை இறைவனுடன் இணைக்கின்றது. எனவே ராஜயோகத்தை, தியானக்கலையை அடிப்படைச் சிறப்பாகக் கொண்ட அறிவியற்கலை எனக் கூறலாம். இறைவனின் பெருங்கருணையினால் ராஜயோகம் நமக்கு நன்கொடையாகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

ஆன்மீக நூல்கள், நல்லாசிரியர்கள், அவர்களின் போதனைகள் ஆகிய அனைத்தும் உங்களிடம் ஆர்வத்தை உண்டாக்கி, உங்களைத் தூண்டிவிட்டு, உங்களுக்கு உதவி, உங்களைப் பேரெழுச்சி பெறுமாறு செய்யத்தக்கன. ஆனால் ஒருவர், இவை அனைத்தையும் வாழ்க்கையில் பின்பற்றி ஆன்மீக வாழ்க்கை வாழ்வதன் மூலம்தான் மேன்மையடைய முடியும். உங்கள் அனைவருக்கும் இத்தகைய பெருவாழ்வு வாய்க்குமாறு எல்லாம்வல்ல இறைவனிடம் பிரார்த்தித்துக் கொள்கின்றேன். நீங்கள் என்பால் தொடர்ந்து காட்டிய அன்பே என்னை ஈண்டு வரச் செய்து, இவ்வகுப்புகளை நடத்தி நான் பெரும் பயனுறச் செய்து, என்னை மனநிறைவு கொள்ளச் செய்துள்ளது.

எல்லாம்வல்ல இறைவனின் பெருங்கருணையினால், உங்களுக்கு நற்பேறுகள் பலவும் வாய்ப்பனவாகுக! பூஜைக்குரிய சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் கருணையும், ஆசியும் உங்களுக்குக் கிட்டுவதாகுக!

உங்கள் மனம் உங்கள் வசப்பட்டு, உங்களது குறிக்கோளை நீங்கள் அடைய உதவுவதாகுக ! சத்விஷயங்களை யாண்டும் கேட்கும், தணியாத ஆர்வம் உங்களுக்கு உண்டாகட்டும். உங்களது அருள்நாட்டம் தீவிரமடைந்து, ஆத்மானுபூதியை நீங்கள் அடைவீர்களாக ! முடிவாக, இந்நன் னெறியை ஒருவர் தேர்ந்தெடுத்து, அதனை எத்தகைய சிரத்தையுடனும், ஆர்வத்துடனும் பின்பற்றுகிறுர் என்பதைப் பொறுத்தே குறிக் கோளை நோக்கி அவர் முன்னேறுவார்.

ஹரி ஓம் தத் ஸத்.



வாழ்வில் வெற்றிபெற தினந்தோறும் இந்த நியமங்களைப் படித்து அவற்றைத் தவருது பின்பற்றுக.

1. அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்திருந்து இரவு 10 மணிக்கு படுக்கச் செல்லுங்கள்.

2. உங்களுடைய அன்ருட வேலையில் முறையாகவும், சுத்தமாகவும் இருங்கள்.

3. எளிய வாழ்வையும் உயர்ந்த எண்ணத்தையும் பழகி வாருங்கள்.

4. உங்கள் வாக்கையும் வாக்குறுதிகளையும் காப்பாற்றுங்கள்.

5. இயன்றவரை கோபத்தையும் சோம்பலையும் விலக்குங்கள்.

6. நோயற்ற வாழ்வு குறைவற்ற செல்வம்; ஆனல் நன்னடத்தை நல்ல அணிகலன்.

7. எல்லோரையும் நேசியுங்கள், யாரையும் வெறுக்காதீர்கள்.

8. தொடங்கிய வேலையை பாதியில் விட்டு விடாதீர்கள்.

9. ஒரு சமயத்தில் ஒன்றை மட்டும் செய்யுங்கள். அதைச் சிறந்த முறையில் திருந்தச் செய்யுங்கள்.

10. காலையிலும் மாலையிலுமாகிலும் கடவுள் வழிபாடு செய்யுங்கள்.

11. ஆண்டவனிடத்தில் பரிபூரண நம்பிக்கை வைத்திருங்கள்.

12. கடவுள் செய்வதெல்லாம் நமது நன்மைக்கே.

13 சேவை செய்யுங்கள், பக்தி செய்யுங்கள், தானம் செய்யுங்கள், தியானம் செய்யுங்கள், தன்னை உணருங்கள்.

14. நல்லவராக இருங்கள், நல்லதைச் செய்யுங்கள், அன்பாக இருங்கள், இரக்கத்துடன் இருங்கள்.

15. "நான் யார்?" என்று விசாரணை செய்யுங்கள், ஆத்மாவை அறிந்து விடுதலை பெறுங்கள்.

16. கருமமே கடவுள் வழிபாடு. அதை பகவானுக்கு அர்ப்பணம் செய்து விடுங்கள். — ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா.

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தர் அருளிய தமிழ் நூல்கள்

வாழ்விலும் ஆத்மானுபூதியிலும் வெற்றிக்கு நிச்சயமான வழிகள் விலை ரூ.	7-00
* யோக சாரம்	5-00
குண்டலினி யோகம்	5-00
சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு தெய்வீக வாழ்க்கை	5-00
* சிவானந்தரின் சத்சங்கஉபதேசங்கள்	5-00
* பிரம்மசர்யத்தின் ரகஸ்யம் ...	4-00
எண்ணத்தின் ஆற்றல்	4-00
ஜபயோகம்	4-00
பக்தியோகம்	4-00
தியானயோகம்	3-00
ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு ஆசனங்களும் பிராணாயாமமும்	1-50
தெய்வீக குணங்கள்	1-50
உண்மைக் கல்வி	1-00
அன்னை கங்கை	0-50
* கவலையிலாப் பெருவாழ்வு (சுவாமி சிதானந்தா)	5-00
ஞான ஒளி ஊற்று ,, ...	4-00
சீரிய வாழ்க்கைக்குச் சிறந்த வழிகாட்டி	3-00
* சிதானந்தரின் சத்சங்க உபதேசங்கள்	2-00
* நித்திய நெறிகள் (சுவாமி சிதானந்தா)	2-00
சர்வரோக நிவாரணி (சுவாமி பூமானந்தா) (நான்காம் பதிப்பு)	4-00

புத்தகங்களுக்கு உரிய விலையுடன் தபால் கட்டணமும் சேர்த்து அனுப்புங்கள். V. P. யில் அனுப்புவதில்லை.

ஆஸ்ரமத்தின் மாதாந்திர வெளியீடு :

"சிவானந்தர் அருள்வாக்கு" வருட சந்தா ரூ. 5-00

காரியதரிசி, தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்,

இராசிபுரம்-637408, சேலம் Dt.

* 1978 ஆம் ஆண்டு புதிய வெளியீடுகள்